丹道仙术入门

梁湖清 著

中国民间文艺出版社

丹道仙术入门

梁湖清 著

中国民间文艺出版社

COAY Books

目录
Content

- 引言
- 第一章 修道求仙（1）
- 第一章 修道求仙（2）
- 第二章 存思、导引、气法、健身术（1）
- 第二章 存思、导引、气法、健身术（2）
- 第三章 医药、服食和养生（1）
- 第三章 医药、服食和养生（2）
- 第三章 医药、服食和养生（3）
- 第三章 医药、服食和养生（4）
- 第三章 医药、服食和养生（5）
- 第三章 医药、服食和养生（6）
- 第三章 医药、服食和养生（7）
- 第七章 内丹学的源流（1）
- 第七章 内丹学的源流（2）
- 第七章 内丹学的源流（3）
- 第七章 内丹学的源流（4）
- 第七章 内丹学的源流（5）
- 第十章 丹道修持入门（1）
- 第十章 丹道修持入门（2）
- 第十章 丹道修持入门（3）
- 第十章 丹道修持入门（4）
- 第十章 丹道修持入门（5）
- 第十章 丹道修持入门（6）
- 斯人在思：直接同先哲对话（1）
- 斯人在思：直接同先哲对话（2）
- 斯人在思：直接同先哲对话（3）
- 斯人在思：直接同先哲对话（4）
- 高风雅量 博学景行（1）
- 高风雅量 博学景行（2）
- 高风雅量 博学景行（3）

引言

青春有志须勤学，白发无情要著书。

在结束“史无前例的无产阶级文化大革命”不久，我的儿子降生了。在他还嗷嗷待哺的时候，我离开他们母子，远赴南国中山大学的康乐园里和一群少男靓女们一起读书。那时我留给妻子儿女的，是一张在南开大学读书期间的照片，“文革”十二年中断高考，使中华民族几乎两代青年丧失学业，在我离职考取研究生后，仿佛又回到大学的时光。我在这张照片下面题了一首诗：

荆棘丛中度年华，学业熬得两鬓斑。

敢攀崎岖路未尽，有志再讨青春还。

同时题有一副楹联，“世味何如书味美，春花难比笔花香。”我把这张照片和题字镶嵌在镜框里，挂在妻子宿舍的墙壁上。那年月我们两地分居，没有自己的房子，妻子在原籍一所中学教书，女儿读小学了，她们的宿舍也是办公室，教师们常来串门。屋里挂着我的照片和题字，说明我在守护着自己弱小的妻子儿女，或许会给她们带来一点安全感。

1981年春天，我和王左峰同学到中山大学中文系王季思(王起)教授家中拜访，见他家堂屋里挂着一幅画，两边也有一副楹联“青春有志须勤学，白发无情要著书”。王季思教授送我一本他的诗集，还有他校注的《西厢记》。抚摸着这两本散发着墨香的新书，我对这帧楹联久难忘怀。我是理工科的学生，对文学诗词有所爱好，也许一生能像王起教授那样出本诗集，但本行是科学实验作研究论文，何曾想到过著书呢!后来竟是命运同我开了个玩笑，恰恰就是在那时我结识了内丹学家无忧子老师，得东方千古绝学之传，于今才有《丹道仙术入门》之著述。

30年光阴匆匆过去，我很想在自己指导的博士生中觅一载道之器作传人，可惜费尽心机，稍遇事故便真相毕露，一个个经不住考验。

古丹家王重阳鞭笞马丹阳，钟离权十试吕洞宾，张道陵识王长、赵升于生死之际，而今日社会连一试都难行，故干脆将丹道法诀公之于世，普度有缘。其中少许至秘者，连同实修步骤且待十年后再同读者探讨。

此书乃根据社会科学文献出版社领导的意见，将拙著《道学通论》中的“方术篇”和“丹道篇”改写而成。这是因为《丹道法诀十二讲》已在海内外出版发行，而那本书是为《道学通论》的读者答疑而作。因之，欲学《丹道法诀十二讲》，必从《道学通论》的“方术篇”、“丹道篇”入门。然而《道学通论》一书太过庞大，以通论道学理论为主，适于高等院校的研究生作教材，而社会上各阶层关注仙道实修的读者却无时间阅读文字冗长的著作。因之由《道学通论》中选出这两篇重新改写，定名为《丹道仙术入门》，作为《丹道法诀十二讲》的入门书，必应更能适合喜欢养生修道的大批读者需要。

第一章 修道求仙（1）

道教的根本信仰是对“道”的信仰，因之道教的神性论也是对道性论的神化。根据“一切有形皆含道性”的命题，道教中出现了一批对天、地、日、月、星、山、河等自然崇拜的神灵。进而根据“一切有生皆含道性”之说，道教中又有一大批对花、树、龙、蛇、狐、龟、鹤等动植物中的神灵和仙真。进而又根据“一切有情皆含道性”的命题，庄子描述的“真人”成为道教中神仙的主体。在道教中，神灵和仙真有所不同，神灵为宗教中信仰和崇拜的偶像，仙真则是修炼而达到道的境界的生命体。内丹系统工程是由人修炼成仙的基本程序，因之修习内丹有成的人即是仙人，钟离权、吕洞宾、张三丰等内丹学家皆名列仙班。

第一节 道教的神灵信仰

道教的神灵信仰，贯彻在它的教理和教义之中。国外的学者，往往感到道教的神灵杂乱无章，数目众多，和欧美国家那种基督教的唯一神观念很难适应。其实，道教的大葫芦里装着中华民族形成、发展、国情、民情诸方面的秘密，道教的神仙信仰也和中国的国情、民情息息相关。道教诸神，大约有数百种。其中有原始社会先民自然崇拜、图腾崇拜、女性崇拜、生殖崇拜、祖先灵魂崇拜等原始宗教遗存；有周代敬天法祖的礼教传统的延续；有由万物有灵论而造出的各种保护神和职能神；有按国家政权的形式而设的监督人间善恶、司过、司命和阴司的管理神；有民间信仰和祭祀的偶像及妖神等。三清尊神为道教最高神，包括玉清元始天尊，上清太上大道君(灵宝天尊)，太清太上老君(道德天尊)。还有仅次于三清的四御天帝，包括玉皇大帝、北极大帝、勾陈上宫天皇上帝；后土皇地祇。有星君、斗姆，五岳尊神和河海之神，其中包括七曜五斗、四灵、二十八宿等。另有独具特色的人体各器官之神，称作身神，如脑神、眼神和五脏六腑之神。民间俗神包括城隍神、土地神、灶神、门神、雷公、雨师、

瘟神、福神、财神及狐仙、黄仙、青蛙神、蛇王、五通神等妖神。主管阴司的酆都大帝、十殿阎君、鬼判等也属道教神灵。此外功臣烈士的庙宇祭祀传有灵异，变为道教神灵，如关羽、霍光、岳飞、张巡、包拯、范仲淹、秦叔宝、刘猛将军等；巫觋降神而造的蒋子文等；神话小说里的齐天大圣、二郎神等；还有模仿佛教造出的道神，如“四值功曹”、“五显灵官”等，名目繁多。其中著名神灵有关圣帝君、文昌帝君、真武大帝等。道教中北有碧霞元君，南有天后妈祖，成为全国香火最盛的女神。

道教的根本信仰是“道”的信仰；这便是它称为道教的根据。道教创立伊始，就将社会上奉祀已久的诸神包罗进去，以后又陆续吸收社会上有影响的神灵，甚至连原属佛教的观世音、关帝等也拉入道教。这对道教神灵体系的创建无疑是必要的，否则道教一下子造出许多新神根本无人信奉。中国自古遗留下来的神灵信仰虽然庞杂众多，但有一个特点，就是都贯穿在天神崇拜的主线上。因之，要将这些众多的神灵融入道教，就必须将古老的天神崇拜传统同“道”的信仰统一起来。道教的教理和教义，就是关于“道”的信仰和天神崇拜相统一的理论。

由“道”的信仰，衍生出道教的创世说。《太上老君开天经》说，未有天地之先的宇宙初始状态便是无形无象、无阴无阳的道的虚无空灵之境。而后进入“洪元”之世，虚空未分，清浊未判；历“混元”之世而至“太初”世纪，清浊剖判，天地始分。“太初”既没，“太始”继之，太始乃万物之始，万物之中，人为最贵。以后还有淳朴的“太素”世纪，产生五岳四渎的“混沌”世纪，皆属上古时期。接着是“九宫”、“元皇”等中古时期。道教的教主太上老君，本身就是道的化身，他随方设教，历劫为师，下降人间传道，成为最早的代表道教的神仙。

由道教的创世纪，又衍生出道教三十六天的天界说。其中包括欲界、色界、无色界这“三界二十八天”，还有三界之外的八天(四梵天、三清境和最高的大罗天)。欲界有六天，实为人类通过性交而胎生、有

色、有欲的现实世界。色界有十八天，人类由变化而生，有色无情欲，大概是道士们修炼的世界。无色界四天，人类已无色欲，自不觉其形，惟真人能见，实际上已是修炼的精神境界了。越出三界之外，为四梵天，即是所谓种民天，无有生死和灾祸，大约是修道有成的仙人归属的地方。而后为三清境，最高的玉清境，为清微天；次之上清境，即禹馀天；下面太清境，是大赤天。三清境是道教理想的仙人境界，也是道教三清尊神居住的地方。最高的大罗天，实即是“道”的象征。大罗天生出玄、元、始三炁，化为三清天；始气化清微天玉清境；元气化禹馀天上清境；玄气化大赤天太清境。

早期道教除尊奉太上老君外，尚沿袭汉初方仙道的“太一”神信仰，又祭祀天、地、水三官。东晋时上清派将元始天?居于太上老君之上，而后又有符箓派的太上大道君(灵宝天尊)出现，逐步形成了道教的三清尊神。元始天尊是道的化身，禀自然之气而常存，每当天地开辟之时，便传道度人。另有灵宝天尊(即太上大道君)，为灵宝派造的尊神，和道德天尊(即太上老君)并列。这样，元始天尊居于清微天玉清境，灵宝天尊居于禹馀天上清境，道德天尊居于大赤天太清境。三清境又和洞真、洞玄、洞神这三洞经书相对应，称三洞道经分别为三清天尊所说。

三清之下又有四御，即主宰天地事物的四大天帝。首为玉皇大帝，宋徽宗封他为“吴天玉皇上帝”，又称昊天金阙至尊上帝，为总执天道之神。次为中央紫微北极大帝，为协助玉皇大帝执掌天地经纬、日月星辰、四时气候之神。次为勾陈上宫天皇上帝，为协助玉帝执掌南北极与天、地、人三才，并主宰人间兵革之神。次为后土皇地祇，为执掌阴阳生育、万物之美和大地山河之秀的女神。道观中有四御殿，便供奉四御尊神。

除此之外，道教中还有十方诸天尊、三官大帝(天、地、水三官)，南极长生大帝、东极太乙救苦天尊、斗姆(北斗星)、五曜二十八宿等日月星辰之神等，不一而足。

第一章 修道求仙（2）

第四节 仙人的境界

道教既不同于礼教的世间法，也不同于佛教的出世间法，它在世间法和出世间法的联结线上，是对中国现实社会缺陷的补充和人们世俗生活理想的延伸。这样，道教的仙人世界和中国封建宗法社会的现实世界呈一种互补的关系，它使那些对世俗生活不满足或感到压抑的人，转而向超现实的仙人世界寻求希望，在那里使原来没法抗拒的自然和社会等异己力量的压迫得到超脱和补偿。

仙人完全超脱了自然力的束缚，也不受社会力量的限制，他们“或竦身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽，游浮青云；或潜行江海；翱翔名山；或食元气；或茹芝草；或出入人间而不识；或隐其身而莫之见。”(《神仙传·彭祖传》)仙人不仅可以在自然界任意遨游。而且不受世俗社会家长制独裁政权的束缚，使拥有最高权力的君王都奈何不得。

在道士看来，“道”是高于君权的，仙人自然能超越君权，同时摆脱了礼教的束缚，又抛开了人世间相互倾轧的灾祸和争名夺利的烦恼。仙人的世界作为中国现实世界的互补结构，这中间经过了一个宗教理想的美学变换。道教把人们在现实社会里终生孜孜以求的欲望和生活理想投影到天上，以仙人的标准进行净化和变换后，使这些理想和欲望都在仙人世界里得到永久性的满足。仙人境界是中国数千年来知识分子在皇权重压中产生的宗教理想，成仙以后可以得大解脱，逍遥自在，无比幸福，具备足够的宗教诱惑力。人生渴望自由，可以在仙人的精神解脱中得到满足；人生渴望平等，可以在人人皆可成仙的原则中得到满足；人生渴望健康长寿，成仙后可以长生久视，返老还童；人的食色大欲，则有成仙后的九芝之馔和玉女来侍；人生向往游乐和免除灾祸，成仙后则可游于六合之外，无何有之乡，听钧天之乐，并有役使鬼神的神通和法术。仙人可以“骑蜚廉而从敦圄，驰于方

外，休乎宇内，烛十日而使风雨，臣雷公，役夸父，妾宓妃，妻织女。天地之间，何足以留其志?”(《淮南子·俶真训》)这真是“快活神仙”!

中国家长制的封建宗法社会大概是世界上最压抑人性的社会制度，而中国土生土长的道教却是世界上最肯定人欲的宗教，这种现象出现绝不是偶然的。一般说来，某种宗教能在一个国家的社会上广泛传播，必是因为它提供了这个社会最需要的东西，人们需要这些东西来填补自己的虚缺。道教的仙人世界填补了中国现实社会的缺陷，使求仙的人在心理上产生一种和谐的宗教美学效应，从而培养他们的宗教感情，并把仙人境界当作自己终生追求的目标。然而还必须看到，仙人的世界毕竟是超现实的彼岸世界，它不能简单地直接承认人们的世俗愿望，否则就和现实社会没区别了。这个道理很明白，因为如果道教只一味地肯定人们的世俗欲望，则那些君主、官僚、权贵、豪富之人完全可以在世上恣情享乐，还何必苦苦求作神仙?因之道教首先对现实社会里的世俗欲望加以否定，在否定中把人们的世俗欲望进行净化和升华，从而使之向超现实的道教彼岸世界飞跃，在仙人的世界里达到新的肯定。道教告诉人们，世间的荣华富贵、金钱美色、高官名利都是靠不住的，是通向仙人之路的障碍和负担。世俗生活的快乐隐藏着灾祸和烦恼，脱不开人生的苦难和老病而死的悲凉结局。人们只有抛弃世俗生活的荣华富贵和纵情恣欲的短暂快乐，使自己的心灵得到净化和升华。向仙人境界飞跃，去享受永久幸福的神仙生活。这个心灵净化、升华和飞跃的过程。就是修仙体道的过程。

仙人的世界本来是一种宗教理想的世界，生活在现实社会的人们无法实现它。然而道教的仙人世界却不是基督教中死后才能进入的天国，也不是佛教中需要菩萨在临终前接引的极乐世界，它离人类的现实世界并不遥远。中国原始社会的先民本来相信仙人的世界是真实存在的，他们认为神仙居住在人迹罕至风景如画的海岛或仙山上，东海蓬莱仙岛和西方昆仑仙山这两大神仙发祥地为后人留下了许多有关仙

人的美好传说。自春秋战国以来，一些看破红尘的知识分子力图掌握自己的命运，他们披荆斩棘地沿着通向仙人境界的路上矢志迈进，创造和发展了许多修仙方术、仙人传说、道的信仰和哲学，使中国仙道的体系日趋完善。道士们将修仙作为宗教的目标之后，历代高道修士辈出，他们非要在理想的宗教彼岸世界和现实世界之间凿通一条隧道，使仙人的境界成为现实社会的人们通过修炼可以实现的目标。方仙道、黄老道和后世道教的道士历来都把修仙看作是技术问题，而后世发展起来的内丹学简直是一项通向仙人之路的大型人体生命系统工程。现实社会的人们依照内丹法诀按程序修炼自己的元精、元气、元神，从而超越现实社会和人生，最大限度地开发个体生命和心灵的潜能，从而达到道的高度，就是仙人境界。这种仙人境界至少在精神上是可以企及的，在肉体上也是有法可依，有术可炼的。修仙就是追求自身与道的一体化，与大自然的本性契合，修炼内丹有成的人便是体道合真的仙人。这样，仙人境界就成了人生的最高艺术境界，是一种至真、至善、至美的最能体现人生命价值的真人境界。

中国历史上的这条仙人之路，是历代许多才智之士经过千百年的努力才逐步走通的。先秦时，《庄子》便描述了一些真人“其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深”(《大宗师》)，以生死存亡为一体，“上与造物者游，而下与外死生无始终者为友”，“独与天地精神往来”，“澹然独与神明居”(《天下》)，提出了真人的艺术境界。魏晋时神仙道教形成，坚信神仙实有、仙人可学、长生能致、法术有效，以为修习方术获得长生便是神仙。从魏晋人的游仙诗中，可以看出他们虽踏上追求仙人之路，但距离仙人境界毕竟还很遥远。郭璞《游仙诗》云：“采药游名山，将以救年颓。呼吸玉滋液，妙气盈胸怀。登仙抚龙驷，迅驾乘奔雷。鳞裳逐电曜，云盖随风回。”这种仙人带有神话色彩，修仙方术也以采服长生药为主。直到唐末五代内丹学成熟，道派渐和丹派合一，仙人境界重新向老庄的真人学说复归，一些修炼有成的内丹家本身就成了活神仙。吕洞宾、陈抟、张伯端、王重阳等人

以内丹功法开发出人体生命和心灵潜能，有了修道结丹的切身体验，口气就大为不同。例如张三丰的诗词和白玉蟾的《快活歌》，自己得仙后的逍遥快活之情跃然纸上，仙人的境界成了他们的现实。吕洞宾诗云："朝游北海暮苍梧，袖里青蛇胆气粗。三醉岳阳人不识，朗然飞过洞庭湖"，俨然已达到古代仙人的理想境界。宋披云真人《迎仙客》词云："水深清，山色好，天下是非全不到。竹窗幽，茅屋小，个中真乐莫向人间道。""柳荫边，松影下，竖起脊梁诸缘罢。锁心猿，擒意马，明月清风只说长生话。"反映了他归隐山林，修习内丹功法，心与道合，趋进仙人境界的情趣。清代内丹家刘一明在修炼有成时诗云："自从识得本来人，住在尘寰要出尘；衣破鞋穿修大道。箪瓢陋巷乐天真。三千世界归方寸，一颗牟尼运北辰；隐显行藏人不识，胸中别有四时春。"诗中隐含着内丹的法诀和行动体验，洋溢着仙家修炼的乐趣。看来，内丹学就是通向仙人境界的阶梯，人们只要修成了大丹，便成了驻世的仙人。这些人能保性命而全天真，视名利色权如浮云而无恐惧烦恼于胸中；他们有真知、真才、大谋、大勇，是真强者而能忍辱居弱；其为人能怀素抱朴、豁达恬静而逍遥物外，这些人已经体道合真，也就达到了仙人的境界。

第二章 存思、导引、气法、健身术（1）

道教的终极目标是修道成仙，因此发明了许多修道的仙术。下面我们将逐章介绍各类仙术的内容。

道学是一种“天人同构、身国一理”的学说，它将人体看作一个小宇宙，因之宇宙间的大道既可以用来治国，又可以用来治身。道教是一种“生道合一”的宗教，因之养生本身就是修道。道教提出“我命在我不在天”的口号，力图把人生的命运掌握在自己手中，向热力学第二定律关于人体熵效应，生老病死的规律提出挑战，因而在世界上所有宗教中独以研习修持仙术见长。治道学必须既懂学理，又知仙术，知学而不知术，是无法贯通道门学术的。道士们为了掌握个人命运还发展起一套预测社会和人生命运的占卜术数，这也属于方术的范围。道教养生方术的最高成就是内丹学。这门学问已独成体系，因此我们放在后面专门讨论。现在，我们先讨论内丹学之外的养生仙术，如存想、导引、诸家气法、服食、医药、房中术、美容术、健身术、武术等，还包括由丹道的研习而发展起来的外丹黄白术(地元丹法)。

道学历来将人体看作是由形(躯体结构)、气(生命结构)、神(心理结构)三个层次组成的巨型动态开放系统，形、气、神三重结构不分离才能组成有生命有思想的人，形(肉身)、气(能量流)、神(意识)相分离就意味着死亡。因而道学的养生方术，也是从形、气、神三个层次入手展开人体修炼工程。按摩、导引、武术等健身方法是炼形的，各家行气之法、胎息、龟息等是炼气的，内视、存思、守一等法是炼神的。另外还有服药以补血，服气以补气，采光以养神等借外物以自固的养生法，形成了丰富多彩的道教健身术。

按摩、导引和武术

中国之按摩和导引，渊源于古代氏族社会巫的舞蹈动作。据说四千多年前的尧舜部落时代，中原地区天多阴雨，洪水泛滥成灾，先民因潮湿阴冷筋骨蜷缩生病，故巫教人舞蹈以舒展肢体，活动血脉而疗

病。《帝王统录》引《教访记》云："昔阴康氏，次葛天氏，元气肇分，灾虹未弭，民多重腿之疾，思所以通利关节，是始制舞。"《吕氏春秋·古乐》亦云："民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。"古字巫舞相通，原始宗教中这种巫舞和由此发展而来的导引术，后来被道教的道士继承。道教法事中不仅有大量敬神、祭神的舞蹈，而且由此发展出禹步及各种导引治病法。1984年初湖北江陵张家山247号汉墓(西汉初期)出土的《引书》，是秦汉时古人以导引行气疗病健身的珍贵文献。马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，绘有四十多幅各种姿势的导引动作，有些图像注明"引聋"、"引膝痛"等字样，说明汉代不但方仙道以导引术修仙，庶民亦用之治病。《黄帝内经素问·导法方宜论》记载中原地平而湿，"故其病多痿厥寒热，其治宜导引按，故导引按者，亦从中央出也。"按为跷足按摩，亦属导引术的范畴，但二者稍有不同。古人以为导气令和，引体令柔，谓之导引，有宣导气血，锻炼肢体，疗病健身之效。按摩亦是自己或请别人折按肢体和推拿皮肉以疏通筋脉，有强身去疾之功。《孟子·梁惠王上》有"为长者折枝"的话，便是请他人为长辈按摩推拿肢体。道教中的导引和按摩之术多和存思、吐纳、行气等功法相互配合，作为修仙的一种手段。《庄子·刻意》云："吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。"《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子步引》、《黄帝岐伯按摩》，《抱朴子·遐览》中也载有《导引经》、《按摩经》、《观卧引图》，这是我国最初研究导引、按摩之术的学术专著。

第二章 存思、导引、气法、健身术（2）

我国导引术中最核心的内容首推五禽戏。《后汉书·华佗传》云："古之仙者，为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。"华佗五禽戏是中国导引术中的宝贵遗产，人在静极生动时会自发地做出虎、鸟、熊、猿、鹿的五禽戏动作，这和五行学说中的五脏、五志生克关系完全对应，看来五禽戏是人体内部气血运行机制的外部表现，具有很高的科学价值。佛教在中国朝野上下赢得广大信徒后，传统文化亦喜托佛祖之名，例如名震中外的少林拳法和《易筋经》皆托名中国禅宗初祖菩提达摩所传。其实印度并无少林拳法和《易筋经》之流传，少林拳法实际上源于华佗五禽戏，"易筋"之说亦出于道教丹道的理论。少林拳法以龙拳、虎拳、豹拳、鹤拳、蛇拳最著，而少林五拳与华佗五禽戏之间的内部联系是显而易见的。导引术中除《华佗五禽戏》、《易筋经》外，尚有"八段锦"、"十六段锦"、《二十四气导引养生图》、《赤凤髓》"导引四十六式图诀"、冷谦《修龄要指》"导引却病歌诀"等较为著名。据《玄鉴导引法》记载："抱朴子曰，道以为流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。若夫绝坑停水，则秽臭滋积；委木在野，则虫蝎大半。真人远取之于物，近取之于身，故上天行健而无穷，七曜运动而能久，小人习劳而湛若，君子优游而易伤，马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于祥和，俯仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。今以易见之事，若令食而即卧，或有不消之疾，其剧者发寒热癖坚矣。饱满之后，以之行步，小小作务，役摇肢体，及令人按摩，然后以卧，即无斯患。"以上所论，便是道教导引按摩术的基本思想。

道教导引术之“八段锦法”， 托名唐末五代内丹家钟离权所传，其歌诀云：“闭目冥心坐，握固静思神；叩齿三十六，两手抱昆仑；左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅水津；鼓漱三十六，神水满口匀；一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门；尽此一口气，想火烧脐轮；左右辘轳转，两脚放舒伸；叉手双虚托，低头攀足频；以候逆水上，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞；咽下汩汩响，百脉自调匀；河车搬运讫，发火烧遍身。邪魔不敢近。梦寐不能昏；寒暑不能入，灾病不能迍。子前午后作，造化合乾坤；循环次第转，八卦是良因。”此术将静坐、存思、咽津、按摩、吐纳诸术都结合进去，极具道教导引健身法的特色。另明代冷谦《修龄要指》 载《导引却病歌诀》云：“水潮除后患，起火得长安，梦失封金匮，形衰守玉关，鼓呵消积聚，兜肾治伤寒，叩齿牙无疾，升观鬓不斑，运睛除眼翳，掩耳去头旋，托踏应轻骨，搓涂自美颜，闭摩通滞气，凝抱固丹田，淡食能多补，无心得大还。”此项导引功夫不仅结合进守丹田、内视、守一等方术及饮食养生法，而且还融汇进美容术。例如“搓涂自美颜”句注云：“颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐闭目，凝神存养，神气冲瞻，自内达外，以两手搓热拂面七次，仍以嗽津涂面搓拂数次，行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。”这是一种以两手按摩面部及用唾液涂搓等美容的方法。

道教导引术的一些流派向技击之术演化，形成道教内家拳，其中著名的便是张三丰创立的武当山内家拳法。道教内家武术讲究以柔克刚，不使蛮力，以通脉炼气为基本功夫，其武学理论和道家思想相通。内家拳除武当拳、八卦拳、形意拳、金家拳、太极拳等外，尤以近世王芗斋所创之大成拳最得道家之旨。据王芗斋所著《大成拳论》云：“拳道之由来，原系采禽兽搏斗之长，象其形，会其意，逐渐演进，始汇成斯技。”“然在技击方面言之，用力则力穷，用法则法罄，凡有方法便是局部，便是片面，非整体之学也。且精神不统一，用力亦不笃实，更不能感借宇宙力之呼应，神经已受其范围所限，动作亦

似裹足不前矣。”“习拳入手之法非止一端，而其结晶之妙全在神、形、意、力之运用互为一致。此种运用视之无形，听之无声，无体亦无象。如以有形而论，其势如空中之旗，飘摆无定，唯风力是应，即谓之与大气相应合。又如浪中之鱼，起伏无方，纵横往还以听其触，只有一片相机而动、应感而发和虚灵守默之含蓄精神。要在以虚无而度其有，亦以有处而揣其无，诚与老庄无为而无不为之学理相通。”墁芗斋的大成拳扫去一切套路，将内家拳学发展到高峰。突出了道教理论的特色。大成拳的基本功站桩法，又融汇了道教导引术的精华。

第三章 医药、服食和养生（1）

医药学和养生学是中国道学重要的分支学科，又是道教仙术的重要内容。道教医药学大约分三个层次，内部核心层次是汤药及保健药品、针灸等，和现代的中医学范围相当；中间层次是气功、导引术等健身治病方法，相当于上文中的健身术；外围层次是符箓、咒语、药签及祝由、祭祀、驱鬼、盟誓等法术，这些法术在本书中略而不论，读者要了解道教中的斋醮、科仪、戒律、符箓、法术等内容可以参看专门的道教书籍。盖中国医药学源于先民治病的巫术，先民的原始宗教以为疾病是鬼神对人的谴告和惩罚，巫是鬼神和人之间交通的媒介，故巫可以用祭神驱鬼的方术疗病去疾。在中国医学史上最初巫医不分，其中祭祀神灵之法是祈求保佑之术，近世民间尚盛行不衰，如泰山碧霞元君祠每年接待的农村许愿、还愿的香客大多为求医治病而来。另一类针砭药石之术实际上源于巫的驱鬼之术，近世以符箓、神水等施术治病的道士当是这种巫术文化的遗存。养生学从广义上说几乎可以把道教的方术全包罗进去。在这里，我们采用现代医学和养生学的学科范围来界定道教方术的性质，仅从狭义的角度来论述医药、服食和养生的内容。

道教医药学

道教医药学继承了古代巫医治病的传统，它可分为医学和药学两部分。在中国医学史上，春秋战国时期由巫医阶段进化为方士医学阶段，当时名医扁鹊将“信巫不信医”作为“六不治”之一，说明当时巫医已经分家，世俗的中医学已不把祝由、祭祀、符水等精神疗法当作真正的医学看待，而道教医学则仍然保留了这些内容。《黄帝内经素问·移精变气论》云：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。今世治病，毒药治其内，针石治其外。”说明世俗的中医学承认移精祝由为巫医治病的主要方法，方士医家已不用，道教医学却仍保存了祝由科的传统。然而就世俗的古代方士医学而论，《史记·扁鹊仓公列传》便

记有汤液、醴酒、石、挢引、案扤、毒熨、割皮解肌、湔浣肠胃、炼精易形等内外科治疗方法及切脉、望色、听声、写形等诊断方法，自夏商周三代而至秦汉，有食医、疾医、疡医、兽医之分，有针灸、推拿、切割、汤药之别。王孟英《归砚录》云："考古治疾，无分内外，刀、针、砭、刺、蒸、灸、熨、洗诸法并用，不专主于汤液一端。"古代中医学以针砭、熨灸、食疗、导引、按摩、行气、汤药等并重，内科、外科、妇科、小儿科、五官科、皮肤科、精神病科俱全，道教医学恰恰继承了这个传统，加之以古代祝由科所传的精神疗法，都保存在道教医药学文献里。例如在《太平经》中就有"以乐却灾法"、"草木方诀"、"生物方诀"、"灸刺诀"、"神祝文诀"、"斋戒思神救死诀"、"冤流灾求奇方诀"、"知盛衰还年寿法"、"方药厌固相治诀"、"盛身却灾法"等，将人的疾病同社会环境、心理环境、道德伦理、宗教信仰、自然界日月星辰的变化联系起来考虑，体现了道教医药学的特色。我国早期药书《神农本草经》，是体现仙道思想的药学著作，其中收入药365味，以合周天365日，药分三品，上品药声称有延年登仙之效。葛洪说："古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。"(《抱朴子内篇·杂应》)葛洪本身就是个医学家，其他如皇甫谧、陶弘景、孙思邈、杨上善等人，皆是道教医药学家。唐代著名高道孙思邈(541～682)被后世尊称药王，享寿一百四十二岁，精通方药、针灸、导引、气法、房中诸医药养生之术。他著的《摄生论》、《保生铭》、《摄养枕中方》、《存神炼气铭》、《千金要方》、《千金翼方》等，在医药学史上占据重要地位。道学是中国医药学的理论基础，自古有"十道九医"之论。道家称"不为良相，便为良医"，良医既可医身，又可医国，这反映了道学文化"身国同构"的特征。我们前已说明，道教医药学大致包括三个部分的内容。其核心部分是仙药、本草、医方、针灸等，大致范围相当于世俗的中医学和中药学。二者的区别仅在于道教医药学多以延年益寿、还春驻颜的疗效为追求目标，其中有不少抗衰老方剂，甚至还有声称久服可以返老还童、长生成仙的"仙药"秘方，这同

道教的教旨是吻合的。另外，道教药学以金石药、诸芝、滋补药为上品，这自然又和道士烧炼外丹黄白术的传统有关。道教医药学的中间层部分是导引、按摩、气法、辟谷、房中、存思、饮食疗养及起居禁忌等，这是靠自我摄养和调谐精、气、神来防病抗病的技术。道教医药学的外层部分是符水、药签、祝由、祭祀、斋醮等调整社会环境和心理环境的治疗方法，具有强烈的宗教特征。

由于道教医药学的中间层次(气法、导引等)已有专章探讨，斋醮、祝由、药签、符水、法术等本书存而不论，这里只重点研究其核心部分即仙药、本草、医方、针灸等。道教医学是一种 会医学，重视调节人的社会关系和心理因素，这是它的特征之一。它的另一特征是带有宗教性和人神交通的巫术倾向，例如其利用祭祀、符咒和药签治病就是证明。再就是道教医学以道教哲学的天人感应原理和阴阳五行学说作理论支柱，提出有道教特色的病因论。例如《太平经》中便以天地之气来解释病因，认为头疼是天气不悦，足疾是地气不悦，五内病是五行气相战，四肢病是四时气不和等。道教医学认为人体以气为本，治病就须调气，养气便能健身。《抱朴子内篇·地真》云：“一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。”道教医学的身国同构之说，乃《黄帝内经》中的思想方法，也是道家和道教哲学的思想特色。道家之学，虽多言治身炼养之事，实则与治国用兵、自然物理、经世权谋之理相通，是参赞天地之化育的大学问，中国医学辨证施治之术是道家思想的应用，因之后世有“上医医国”，“不为良相，则为良医”之说。

第三章 医药、服食和养生（2）

道教医学还将宗教神学引入医学，将身体各器官部位都配备身神来管理，从而把存神作为道教医学的治疗方法。《黄庭经》不仅设置了各脏腑器官之神，各有姓字服色(汉代以来以姓字论门第，以服色别贵贱)，并且还以三尸神作为害人身制造疾病的祸根，故道教修炼把除三尸作为目标之一。《太平经》云：

真人问曰："凡人何故数有病乎?"

神人答曰："故肝神去，出游不时还，目无明也；心神去不在，其唇青白也；肺神去不在，其鼻不通也；肾神去不在，其耳聋也；脾神去不在，令人口不知甘也；头神去不在，令人眴冥也；腹神去不在，令人腹中央甚不调，无所能化也；四肢神去，令人不能自移也。夫精神，其性常居空闲之处，不居污浊之处也。欲思还神，皆当斋戒，悬像香室中，百病消亡。"

《黄庭经》设置的三部、八景、二十四真的身神体系和《太平经》的身神治理说，为道教存思通神、悬像还神、静思斋戒等治病方法提供了根据。道教医学还有一些特征，那就是它重养生、重预防、将医药同人的饮食起居结合起来。《抱朴子内篇·地真》云："是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追之于既逝之后。"以上都体现了道教医学区别于世俗医学的特色。

道教药学的特征，可从《抱朴子内篇·仙药》中看出，葛洪说："仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫黄，次则石饴，次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实。"另外，《仙药》篇还介绍了枸杞、天门冬、术、黄精、真珠、桂、胡麻、柠木实、甘菊、松实、五味子、远志、菖蒲、五芝(石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝)等，皆有却病延年、返老还童之效。这些道

教药学认为有神奇作用的药品可分三类：一为金石类矿物药，乃外丹术的原料，故为道教所重。二为五芝，乃世间罕见的动植物和矿物、菌类，为珍奇之物，道士自然认为会有珍奇的药效。三为有滋补作用的草木药，取其补气血、健脑强体、补肾壮阳等药效。葛洪说："《神农四经》曰，上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生羽毛，行厨立至。又曰，五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹余粮，各可单服之，皆令人飞行长生。又曰，中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟。"(《抱朴子内篇·仙药》)可见在道教药学中，将世俗中药学用以治病的药称作"下药"，而把延年益寿药称作"上药"，并和外丹黄白术相衔接。道教医药学笼罩在道教神学的气氛之下，将健身却病作为服丹成仙的准备，正如葛洪所说："先服草木以救亏损，后服金丹以定无穷，长生之理尽于此矣。"(《抱朴子内篇·极言》)

由于道教神学对医药学发展的束缚，道教医药学基本上停留在经方医药学的阶段。唐代之后，世俗的中医学脱开经方医药学的旧轨，和道教医药学分家，涌现出刘完素、张从政、李杲、朱震亨等著名医学家，将中医学发展到高峰。道教医药学却仍然发扬自己追求延年益寿的特点，提炼出大批健身、养生、延年、驻颜、美容、防老的医药方剂，丰富了祖国的医药学宝库。特别是唐代以后道教中内丹学取代外丹学成为修仙方术的主流，道教医药学逐渐减弱外丹黄白术的影响而发展出许多配合内丹、气法修炼的药方。内丹学无论清净丹法或男女栽接法，皆从调节人的性功能入手，以补精炼精筑基。因此道教医药学特别注意中医学中关于肾脏的研究。医家以肾为先天之本，五行属水，色黑，藏精舍志，主骨生髓，通于脑，其华在发，其窍在耳，为作强之官，出技能精巧。两肾中间一窍为命门，内藏先天无形之真水真火、真阴真阳，内丹之命功修炼皆须由此入手。补肾之药多以六味地黄汤(熟地黄、山药、山茱萸肉、茯苓、泽泻、牡丹皮)加味而成，盖熟地可滋肾，泽泻去肾中邪，山药补脾，茯苓去脾土之湿热，

以防克肾水，山茱萸敛火润肝，丹皮补心去火，使心肾相交，立方极合辨证施治之道。另有四君子汤(人参、白术、茯苓、甘草)以补气，四物汤(当归、川芎、白芍、熟地)以补血，作为滋补虚损方剂的基础。其他如枸杞子、肉苁蓉、石菖蒲、淫羊藿、黄芪、何首乌等滋补药，亦随方加减。至今道书中保存有许多延寿、驻颜、抗衰老的方剂，其真实疗效如何，值得进一步研究。

第三章 医药、服食和养生（3）

服饵、美容和食疗

早在春秋战国时期，即传说西方昆仑山和海上三神山(蓬莱、方丈、瀛洲)乃仙人所居，上有吃了令人不死的奇药，于是齐威王、齐宣王、燕昭王及秦始皇，皆曾派人求取不死之药。燕齐一带的方仙道，亦专以服食却老方为秘传的神仙方术，祖述仙人羡门高、安期生之属。据《史记·封禅书》记载，汉武帝时，方士李少君以谷道、祠灶、却老方见武帝云："臣尝游海上，见安期生，安期生食巨枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱中，合则见人，不合则隐。"服饵派先是寻找仙药，后是自己按医方配药。其术流传到唐代，方药甚多，其大要在于补脑髓，健脾胃，滋养肾阴和肾阳，使内疾不生，外患不入，作为修道的基础功夫。从服饵药品的种类看，唐代以前仍以金石药为上品，包括丹砂、金玉、钟乳石、云母等，而后逐渐重视草木药和动物药，包括药草、灵芝、菌类、树脂、鹿角及某些动物的器官。唐代之后，服饵方多和内丹术相配合，制成膏、丹、丸、散、汤液等药剂，有却病健身之效。孙思邈《备急千金要方》云："凡人春服小续命汤五剂，及诸补散各一剂；夏天热，则服肾沥汤三剂；秋服黄芪等丸一两剂；冬服药酒两三剂；立春日则止。此法终身常尔，则百病不生矣。俗人见浅，但知钩吻之杀人，不信黄精之益寿；但识五谷之疗饥，不知百药之济命；但解施泻以生育，不能秘固以顺养。故有服饵方焉。"又说："故服饵大法，必先去三虫。三虫既去，次服草药，好得药力；次服木药，好得力讫；次服食药。依此次第，乃得遂其药性，庶事安稳，可以延龄矣。"

道书中四季服食药方甚多，据《四气摄生图》：春三月以茯苓、菖蒲、栝蒌、山茱萸、菟丝子、牛膝、细辛、续断、巴戟天、防风、山药、天雄、蛇床子、柏子仁、远志、石斛、杜仲、苁蓉共一十八味，炼蜜为丸，可治男子五劳七伤之症，补心肾，和气血，强身健

体。夏三月服补肾茯苓丸，亦治男子虚损之疾。其方以茯苓、杜仲、附子、山茱萸、牡丹皮、泽泻、桂、山药、干地黄、细辛、石斛、苁蓉、生姜共一十三味为蜜丸，禁房事及冷猪、鱼肉。秋三月以茯苓、防风、白术、细辛、山药、泽泻、附子、紫菀、独活、芍药、丹参、苦参、桂心、干姜、牛膝、山茱萸、黄芪共一十七味为蜜丸，亦可补肾治五脏虚寒之疾。冬三月以茯苓、山药、肉桂、山茱萸、巴戟、干姜、白术、牛膝、菟丝子、细辛、防风、泽泻、柏子仁、牡丹皮、附子共一十五味炼蜜为丸，可治男子五劳七伤等虚损之症。以上方剂实际上皆为六味地黄丸加味而成。

道书中所载去三虫方，并非皆指道教中的三尸虫，其中多有驱杀体内寄生虫的药方。如《备急千金要方·养性》中以漆、芜菁子、大黄、酒“以微火合煎为丸，先食服如梧桐子三丸，十日浊血下出鼻中，三十日虫皆烂下。”另有服食槐子去三虫方，以及服食茯苓膏方、黄精膏方、松脂方、胡麻方等。其中茯苓膏以茯苓、松脂、松子仁、柏子仁制成，显然有健脑滋补之效。道书中所述服饵方虽多有效，但亦须经医生辨证用药，不可妄服。据王秉衡《重庆堂随笔》云：“神仙服饵见于杂书者不一，或亦偶遇其人，然不得其法则反能为害。”“尝见一人服松脂十余年，肌肤充悦，精神强固，自以为得力。久而觉腹中小不适，又久而病燥结，润以麻仁之类不应，攻以硝、黄之类，所遗者细仅一线，乃悟松脂粘附于肠中，积渐凝结，愈厚则其窍愈窄，故束而至是也。无药可医，竟困顿至死。又见一服硫黄者，肤裂如磔，置冰上痛稍减。”《洗冤录》云：“有人昵一婢而脱者，敛时启所盖被，异香四发，或以为登仙，实因服房药多麝脐通透之品故耳。”又云：“盖世间无一非生人之具，则无一非杀人之符。偶一相犯，即凝为毒，非特砒、鸩为然，而参、附为尤甚。人第沉溺于补之一字，尽为迷惑，莫之或悟，反云服以参、附，亦不奏功，竟以委之天数，抑何愚之至，而天数之冤，何日得而洗哉!”事实证明，人参、附子等滋补药品，服用不对症，照样误伤人命。道书中所载之大量服饵方，是古人

以生命的代价换来的，具有宝贵的医疗价值。我们要用现代的科学仪器去检验它，发掘它，使它们重新为现代人造福。

道教修炼方术以返老还童为目标，故鹤发童颜乃至青春常驻自然成了仙人的风貌。于是修道者研习驻颜药方和美容术，以使自己更接近仙人的外表。中国传统的医药学早就注意驻颜、美容药方，如马王堆医书《五十二病方》中就有除疣灭瘢的方剂，《神农本草经》亦称白芷可以“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”，白僵蚕“灭黑，令人面色好”。道教医药学家葛洪和孙思邈对驻颜、美容都有研究。《肘后备急方》中即有“治面疱、发秃、身臭、心昏、鄙丑方”，其中包括治痤疮、去黑斑、染发、疗狐臭、去皱、嫩面、香体、熏衣、令皮肤光润如脂等疗法。《千金翼方》云：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要”，说明唐代化妆、美容之术已普及士族社会，头膏、面脂、澡豆、衣香等化妆品、美容药已广泛应用。《千金要方》辟有“面药”一节，收入美容药剂八十余方。王建《宫词》云：“月冷天寒近腊时，玉街金瓦雪漓漓。浴堂门外抄名人，公主家人谢面脂。”杜甫《腊日》诗亦云：“纵酒欲谋良夜饮，还家初散紫宸朝。口脂面药随恩泽，翠管银罂下九霄。”说明美容药在皇室宫廷中大量制造，并在腊日赏赐给臣下。唐、宋、明三朝道教进入宫廷，皇帝亦研习神仙方术和服食仙药以求驻颜却老。

道教驻颜方药中较有代表性的是“打老儿丸”，这个药方来自《西河少女传》这一有趣的神仙故事。据葛洪《神仙传》说汉时西河少女以杖笞一白发老翁，路人以为不平上前责问，少女却自称已至百龄，并说此翁乃是她的儿子，年至七十因不肯服家传秘药致老。此药亦名“神仙训老丸”，由山药、牛膝、远志、山萸肉、楮实、白茯苓、五味子、巴戟、石菖蒲、肉苁蓉、杜仲、舶茴香、续断、枸杞子、熟地黄共十五味药炼蜜为丸。“打老儿丸”滋肾补脾，交通心肾，资生气血，使邪火不生，肾水充盈，自然驻颜难老。此方去掉一味续断又名“还少丹”，《仁斋直指方》有载。

第三章 医药、服食和养生（4）

《千金要方》以猪胰、猪蹄、豆面、冬瓜仁、细辛、白术、土瓜根、白芷、防风、皂荚、白蔹、商陆制“千金洗面药”，又用作澡豆，可以作为美容药的代表。还有以桃花、杏仁、牛乳、鸡蛋清、丹砂、轻粉、玉屑、珍珠、麋角之类药物配方涂面，可令面白嫩如玉。另有土瓜根(即黄瓜根鲜汁)、黄柏皮、大枣研细为膏，洗面却老去皱，令人颜如少女。用胡麻叶、大麻子、猪胆汁洗发可使头发光泽。《千金要方》中记载服食桃花(阴干为末)可细腰身。其他减肥方还有服荷叶灰、冬瓜及饮茶等。

《周礼·天官》将食医作为古代四医之一，这种药食同源的历史给中国医学奠定了注重食疗的传统。道教服食派将食疗作为修道养生的方术之一，在道书中记载了大量药酒、药茶、道菜、药膳及用蔬菜、水果、调料、鱼肉、禽蛋、粮食等食品治疗疾病的方法。其实《黄帝内经素问》中早有以五味、五谷、五畜、五果、五菜治病之说及当食品性质与药性矛盾时，应遵守“食忌”之事。《汉书·艺文志》载有《神农食禁》七卷，而后有《金匮要略》的食法、王叔和的《食论》，《隋书·经籍志》收集食疗著作四十余种，其中有《太官食经》、《崔氏食经》、《膳馐养疗》、刘休《食方》、马琬《食经》等。孙思邈的弟子孟诜（621～713）撰有《补养方》，后经张鼎增补为《食疗本草》，把饮食疗法推进一步，是我国食品营养学和治疗学的专著。此后食疗学续有发展，南唐陈士良又著有《食性本草》十卷。明代还有《救荒本草》一书问世，是专门记述野生植物的食用价值的。孙思邈撰《备急千金要方》中有“食治篇”一卷，他在这篇的绪论中说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，“若能用食平痾，释情遣疾者，可谓良工。”

食疗学的基本思想，是将各类食品按中医理论的药性学说分类，与人体腑脏的疾病相对应，从而提出治疗方案。孙思邈的“食治篇”就

是道家营养疗法的专篇。他总结出肝病喜酸，宜食犬肉、麻、李、韭等；肾病喜咸，宜食豕肉、大豆、粟、藿等；脾病喜甘，宜食牛肉、稗米、枣、葵等；心病喜苦，宜食羊肉、麦、杏、薤等；肺病宜食辛，可用鸡肉、黄黍、桃、葱等。另外，以羊肝、牛肝等治“雀目”(夜盲症)；以海藻、昆布、鹿靥、羊靥(靥即甲状腺)治“瘿”(甲状腺肿)；以谷皮煎粥治疗脚气病等，皆是以食品治疗维生素等营养缺乏症的例子。其他如生姜、辣椒、大蒜、酒等，多为辛热之物，可通阳健胃，治胃腹寒症，但多食则生痰动火，损害目力，故目疾、温病、皮肤病多忌食。而西瓜等瓜果、蔬菜，性多寒凉，有清热、解暑、生津之功，故可治中暑、发烧、咽疼、大便燥结等病，但多食生冷，易损脾胃，故体虚、吐泻之症慎忌。猪头肉、公鸡肉、南瓜、芥菜等，为动风助火之品，易诱发旧病，故称作“发物”。食盐味咸，入肾经，为除热润下之品。食醋味酸，性收敛，可散瘀解毒，下气消食。雪梨味甘性寒，可润肺凉心，消痰降火。香蕉味甘性寒，有润肺肠、通血脉、填精髓之效。萝卜能消胀顺气；芹菜可健神止嗽。赤小豆可消肿解毒、清热止泻；红薯可补虚强肾，健脾强身。《隋书·经籍志》载有《神仙服食经》、《杂仙饵方》、《服食诸杂方》、《老子禁食经》、《四时御食经》、《食馔次第法》(梁有《黄帝杂饮食忌》)及多种《食经》，说明食疗著作自古多入道书，为道教医药学所采用。隋代还有谢讽作《淮南玉食经》，其中有发明豆腐的记载。

此外，道教服食派还用药草作酒，称为仙酒，《太上灵宝五符序》载有多种神仙酒方。如地黄酒、术酒、胡麻酒、松脂酒、天门冬酒、五加皮酒、枸杞酒等，皆有滋补疗疾之功。如松脂酒方：以秫米、小麦曲酿之，取白松脂、天门冬、茯苓纳酒酿之，泥封三十日，即成。以药草配方作饮料，亦有健身之效。另有将药草和肉菜烹饪，成道菜、药膳，不但美食，亦可疗病健身。例如以冬虫夏草煲鸭肉，力可代参汤，为滋补性药膳。以动物肝脏配食可明目，一些兽肉及其阴茎食之可壮阳，骨髓、核桃肉等食之可健脑，鱼骨、牛骨等煲汤可

壮腰补钙等，皆可烹饪为药膳。《食宪鸿秘》和《老老恒言》还载有大量药粥做法，其中如胡麻粥、莲子粥、羊肉粥、芡实粥、薏苡粥、山药粥等，皆有补益之功。总之，道教文化中这些营养学的宝藏，凝聚着神仙家数千年服食摄生的经验，值得进一步开发和利用。

最后，再谈一下道医和仙方。“哲学”一词，乃日本学者所译，近世胡适、冯友兰等著中国哲学史，乃是以西人的哲学观念格义中国传统文化，于是将中国哲人的思想活剥肢解，削足适履，将中国哲学搞得精华尽失。其实中国的哲学本质上是“道学”，因之将“Philosophy”对译为“道学”更为确切。中华民族传统医学的命运亦复如是，近百年来被“中医科学化”的利斧将真正的中国医学阉割殆尽，丧失了中医之魂，成了西医化的中医。其实中医的真实灵魂也是“道医”，中医就是“道医学”，道教医药学是中医的母体。扁鹊和华陀没有读过什么“医科大学”，更没得过博士学位，他们皆是因修道而成大医。道医本质上是道家术数学在人体医疗养生领域的应用，因之南京名医邹伟俊大夫称中医为驺衍之学。我在26年的内丹学调研活动中，收集到四百余个仙方，包括养生、却老、避瘟、驻颜、补气、壮阳及治疗各类恶疾奇症的仙方和丹药，希望机缘到时将其开发出来，使这份无形的宝贵遗产为国人服务。

第三章 医药、服食和养生（5）

第三节 衣食起居和摄生

丹家之目的并非为延年，而是为了得道成仙。道之原意为道路，是通达无碍之义，故能“道通为一”、“道通为虚”、“天人交通”、“上下交通”、“内外交通”、“虚实交通”，能交通即得道也。孔子行年五十而不闻道，乃南之沛见老子，曰“朝闻道，夕死可矣！”王重阳和李涵虚皆年不过六十，然皆是得道的仙人，故彭祖不为老，颜回不为夭，关键看其是否得道而已。丹家之延年术，重在摄生，人而能摄生，即能活到112岁。丹道是“龙肉”，摄生是“猪肉”，人欲长生吃不到龙肉不妨以猪肉果腹，先求长寿也好。这就是说，长寿之人并不一定真正修习了丹道，但却必然是懂得摄生。

东汉以来，黄老之术和养生术融合为一，故后世养生学之书多入于道家和道教。据《养生延命录》卷上第九，张湛《养生集》叙曰：“养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌，过此已往，义可略焉。”以上十项，便是道教养生学的梗概。养生学的要害，在于不伤不损。葛洪说：“养生以不伤为本，此要言也。”“禁忌之急，在不伤不损而已。”(《抱朴子内篇·微旨》)其基本方法，则要求饮食有节，起居有常。《黄帝内经素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰‘朴’。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚、

智、贤、不肖不惧于物，故合于道。所以能年度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”这段活，汇集了古代养生理论的精华，可以作为养生学的大纲。得养生之理，便是得道；与道相合，就是养生的根本原则。后世养生学著作甚多，明高濂《遵生八笺》，清曹庭栋《老老恒言》等书搜罗进不少衣食起居的养生法，其基本思想仍然是法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄劳作，持满葆真，谨避风邪，精神内守，恬淡虚无，志闲少欲，乐天从俗，形劳不倦，心安不惧，生道合一这些内容。现综合诸家养生学著作的内容，举其大要，分而述之。

养生精要，首在慎动知戒。戒就是养生禁忌，其要害在于不伤不损。葛洪在《抱朴子内篇·极言》中列举了许多伤身损寿之事，认为这类事初不易觉，但积累日久，便要伤生。其中包括：唾不及远；行不疾步；耳不极听；目不久视；坐不及久；卧不至疲；先寒而衣；先热而解；不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多；不欲甚劳甚逸；不欲起晚；不欲汗流；不欲多睡；不欲奔车走马；不欲极目远望；不欲多啖生冷；不欲饮酒当风；不欲数数沐浴；冬不欲极温；夏不欲极凉；不露卧星下；不眠中见肩；大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之；五味入口，不欲偏多等。这些衣、食、住、行的禁忌，关键在于慎动。《易》曰：“吉凶悔吝生乎动。”人的生命在于运动，但合乎自然规律的运动便长寿，悖逆医学、养生学的经验，违背人体的客观条件而妄动则凶。总起来说，衣要随天气寒暖及时更换，大汗湿衣不可久着。饮食要先吃暖物，后吃冷物，朝不可空腹，夜不可醉饱。且饮食不宜过饥过饱，不要偏嗜五味，不多食肥腻，更不可速食急饮，狼吞虎咽。食后不可即读书作文，不可饱食即睡。要摩腹步行，以助消化。居处要避风，大汗后不能冷水洗头，冷风吹头，入睡后更戒冷风袭体。睡宜护肩暖腹，不可裸体冒寒湿之气。居处宜土厚水深，阴阳适中，防止地气卑湿，闭塞阴暗等。因之有“避风如避箭，避色如避难，晨起戒嗔怒，少餐申后饭”之说，确为养生家经验之谈。

养生之要，又在于守中知节。知节就要懂得节制自己的欲望，凡事不可超过限度。守中则是无过无不及，恰到好处。元代忽思慧《饮膳正要》云：“夫安乐之道，在乎保养；保养之道，莫若守中。守中则无过与不及之病。春秋冬夏四时阴阳，生病起于过欤!盖不适其性而强。故养生者既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。”又说：“善摄生者薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮，除妄想，远好恶，收视听，勒内固，不劳神，不劳形，形神既安，病患何由而致也。故善养性者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。”葛洪《抱朴子内篇·极言》也特别强调?事超过限度则伤身。他列举有：才所不逮，而困思之；力所不胜，而强举之；悲哀憔悴；喜乐过差；汲汲所欲；久谈言笑；寝息失时；挽弓引弩；沉醉呕吐；饮食即卧；跳走喘乏；欢呼哭泣；阴阳不交等。医学家认为久视伤血，久行伤筋，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨。视、卧、坐、立、行，谓之五劳。喜、怒、忧、思、悲、惊、恐，谓之七情。喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，悲伤神，惊伤气。七情动而伤人，谓之七伤。五劳七伤之病，皆由不知节制，失中过度而来。明代万全《养生四要》云：“视过损明，语过损气，思过损神，欲过损精，谓之四损。人有耳目口鼻之欲，行住坐卧之劳，虽有所伤，犹可治也。惟五志之发，其烈如火；七情之发，无能解于其怀。此神思之病，非自己乐天知命者成败利钝置之度外，不可治也。”因而守中之要，重在七情；知节之要，寡欲为先。《颜氏家训》云：“大喜荡心，微抑则定；甚怒烦性，稍忍即歇”，是真能节制七情者。抱朴子《养生论》云：“所以保和全真者，乃少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少好、少恶、少事、少机。夫多思则神散，多念则心劳，多笑则腑脏上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱容风，多怒则腠理奔血，多乐则心神邪荡，多愁则头鬓焦枯，多好则志气倾溢，多恶则精气奔腾，多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。”“体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿至饥。冬朝勿空心，夏夜无饱

食。早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。”寡欲之重者，在于节欲，节烟，节酒。食色乃欲之大者，纵欲取乐，必然成灾。褚人获《坚瓠三集》载有《多少箴》，其词云：“少饮酒，多啜粥；多茹菜，少食肉；少开口，多闭目；多梳头，少洗浴；少群居，多独宿；多收书，少积玉；少取名，多忍辱；多行善，少干禄。便宜勿再往，好事不如没。”梁章钜《退庵随笔》引《千金方》云：“口中言少，心中事少，腹中食少，自然睡少，依此四少，神仙快了。”这些都是寡欲知节的养生格言。

第三章 医药、服食和养生（6）

养生之要，还在于调养法时。人体是一个动态平衡系统，它的内在节律是和整个宇宙的节律相互协调的。善养生者，必须保持人体的阴阳平衡不至失调，并使人体节律适应日月运转的自然节律。《黄帝内经素问·上古天真论》云："夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。"因而对人体的调养，也要按照春生、夏长、秋收、冬藏的日月运行时间规律进行。春时木旺阳气升，又乍寒乍暖易引动宿疾。故当春之时，夜卧早起，广步于庭，放意远眺，以畅生气。饮食之味宜减酸益甘，以养脾气。可食麦与羊，用升阳宣散之药以却病。勤换衣服，以防风邪及反常之天气。治病之法宜汗吐，利针灸。高楼之上，贼风突袭背后及头部，为春时大忌，内丹家故有"神仙也怕脑后风"之说。多梳头，多洗脚，进行足部按摩。夏月天地气交，万物花实，宜夜卧早起，使气得泄，以应养长之道。夏日心火盛，宜减苦增辛，以养肺气。天气炎热，阴气内伏，暑毒外蒸，不可大汗后冷水洗头，新沐发忌着冷风。"若檐下、过道，穿隙、破窗，皆不可纳凉，此为贼风，中人暴毒"(《寿亲养老新书))。夏日食宜暖，不凉腹，慎食肥腻，多食蔬菜，可食菽(豆类)与鸡，不吃夜食。用药宜培补肾水，宜发汗，不宜针灸。夏日外出不可坐热石上，不可多食生冷之物，夜间不可露卧星月之下，不可头枕冷石。秋气肃杀，金旺木弱，宜早卧早起，与鸡俱兴，收敛神气，无外其志，以应收养之道。饮食之味宜减辛增酸，以养肝气。秋气燥，宜食芝麻与犬肉，以润其燥，少食烧、烤、油炸之物，禁寒饮并穿寒湿内衣。秋气容平，天气以急，地气以明，宜和平将摄，以缓秋刑。秋三月为旧疾发动之时，切须安养，治病不宜吐并发汗，令人消烁，惟宜针灸下利，进汤散以助阳气。冬气闭藏，天寒地冻，莫扰阳气。早卧晚起，必待日光，去寒就温，毋泄皮肤。劳动不可使汗出背冷，棉衣稍宜晚着，逐渐加厚。饮食之味，宜减咸而增

苦，以养心气，可食黍及猪肉，以其热性抗寒，但不可多食葱。冬令宜用补药，可服食药酒，治病宜吐，特忌发汗，恐泄阳气。针灸、按摩、火罐，亦当慎用，莫扰阳气。酒食后渴，莫多啜茶，茶性寒，随酒入肾，易得腰脚重坠之疾。冬时沐浴以通血脉，但不可汗出过多，裸体受风。如果四季气候异常，亦应随机应变，以适应天地之气。

养生之法，疗病知术亦是关键一着。忽思慧《饮膳正要》云："故善服药者，不若善保养；不善保养，不若善服药。"如果人们能既善于怡养性情，摄生有术，又善于服药却疾，自知医术，治在未病之前，则真是善养生者。《东坡志林》云："养生者，不过慎起居饮食，节声色而已。节慎在未病之前，服药在已病之后。"养生术除导引、行气、站桩、按摩等法外，以陶冶情性的安乐法门为最优。明代石天基《却病歌》云："人或生长气血弱，不会快活疾病作。病一作，心要乐。心一乐，病都却。心病还将心药医，便是长生不老药。"道书中安乐法还多，如"少欲为不伐之家；知足为安乐之国"。"粗茶淡饭饱即休，被破遮寒暖即休，三平二满过即休，不贪不妒老即休。"(陈直《寿亲养老新书》)安乐四药有"无事以当贵，早寝以当富，安步以当车，晚食以当肉"(《东坡志林》)。总之食取称意，衣取适体，题诗、作画、弹琴、书法、种植花木、养鸟养鱼，皆是赏心乐事，可为养生之法。万全《养生四要》云："目者神之舍也，目宜常瞑，瞑则不昏。发者血之余也，发宜常栉，栉则不结。齿者骨之标也，齿宜数叩，叩则不龋。津者心之液也，津宜常咽，咽则不燥。背者五脏之附也，背欲常暖，暖则肺脏不伤。胃者，谷之仓廪也，腹欲常摩，摩则谷不盈。头者清阳之会，行住坐卧，风雨不可犯也，犯则清邪中上窍，而头顶之疾作矣。足者浊阴之聚，行住坐卧，水湿不可犯也，犯则浊邪中下窍而腰足之疾作矣。养生者，宜致思焉。"《养生四要》以"却疾"为一要，制定多种药方，一年四季据身体疾病可选方服用，但无病切莫用药，以免无事生事。人至中年以后，多脾泄之病，方以健脾散(人参、茯苓、白术、甘草、山药、莲肉、薏苡仁、芡实、白扁豆)治之。又中年后多

痰，有十病九痰之说。痰为水谷所化，治痰以通气为主。肥人之痰从湿，瘦人之痰从火。前者以补脾益气为主，以益气化痰丸(南星、半夏，加入人参、白术、茯苓、甘草、陈皮、苍术、香附、枳实、苏子、白芥子、神曲、桔梗)治之。后者以补肾降火为主，用滋阴降火丸(熟地、天冬、茯苓、知母、黄柏、贝母、陈皮、苏子、桔蒌霜)治之。老年人补养用药，据明代何良俊《四友斋丛说》：“每日晨朝，宜以醇酒先进平补下元药一服，女人则平补血海药一服。无燥热者药后仍食羊膂粟米粥一杯压之，五味葱薤鹑膂等粥皆可。至辰时服人参平胃散一服，然后次第以顺四时软熟饮食进之。食后行一二百步，令运动消散。临卧时，进化痰利膈人参半夏丸一服。尊年之人不可顿饱，但频频与食，使脾胃消化，谷气长存。”以上食药兼用，甚得养生之旨。

第三章 医药、服食和养生（7）

第四节 睡方与睡功

人之一生，半在寝卧中度过，更有道家隐士，视“黑甜乡”为隐身之处，故不能不得睡中三昧。半山翁诗云：“花竹幽窗午梦长，此中与世暂相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方”，可见睡亦有方。据道家养生学著作，卧处不可以首近火，不可当风，不可露天而睡。睡前必作轻微运动，揉眼、擦面、摩腹、刷牙、漱口、濯足、梳发、静心，令食物消化，再入寝。不可醉饱入睡，不可烛灯而睡，不可悬足，不可张口，不可覆首，要将一切计虑营谋消释，清心入睡。睡宜暖腹(丹家多穿兜肚护脐)、护肩颈，温足冻脑，食后右侧而卧，食远则左右皆宜。老年人要睡午觉，青年人寝不过午。因老年人气弱，故寝以养之，少壮阳气盛，昼寝反阳亢而致目昏头重之疾。明代郑瑄《昨非庵日纂》记载：“《千金方》，云‘半醉酒，独自宿，软枕头，暖益足，能息心，自冥目’。”清代曹庭栋《老老恒言》云：“愚谓寐有操、纵二法。操者，如贯想头顶，默数鼻息，返观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，应可获寐。纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境。最忌者，心欲求寐，则寐愈难。盖醒与寐交界关头，断非意想所及。惟忘乎寐，则心之操或纵，皆通睡乡之路。”又说：“坐而假寐，醒时弥觉神清气爽，较之就枕而卧，更为受益。然有坐不能寐者，但使缄其口，闭其目，收摄其心神，休息片时，足当昼眠，亦堪遣日。”以上可谓入睡之方。

明代周履靖《赤凤髓》载有《华山十二睡功图》，以入睡为行炁功夫，可以视为内丹功法的一种，相传此法乃华山高道陈抟所授。其睡功总诀云：“夫学道修真之士若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来复之候，端身正坐，叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在闭兑，目半垂帘，赤龙头抵上腭，并膝，收一足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手掐

剑诀掩生门，一手掐剑诀曲肱而枕之，以眼对鼻，鼻对生门，合齿，开天门闭地户，心目内视，坎离会合，是内日月交精也。功法如鹿之运督，鹤之养胎，龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千五百息，气行八万四千里，是应天地造化，悉在玄关橐龠。使思虑神归于元神，内药也。内为体，外为用。体则合精于内，用则法光于外，使内外打成一片，方是入道工夫。行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降，酿就真液，浇养灵根。故曰：‘玄牝通一口，睡之饮春酒，朝暮勤行持，真阳永不走’。凡睡之功毕，起时揩摩心地，次揩两眼，则心身舒畅。”《性命圭旨·亨集》载有道教所传“五龙盘体法”，其诀云：“东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩腹脐，一只脚伸，一只脚缩，未睡心，先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。”此法乃内丹家炼去睡魔，以达到《参同契》“寝寐神相抱，消息候存亡”，《庄子》“其觉也无忧，其寝也无梦”的境界。其法虽然入睡，仍常惺惺，心地湛然，以睡引元神合道。如此“开心宗之性，示不动之体，悟梦觉之真，入闻思之寂”，其诗云：“元神夜夜宿丹田，云满黄庭月满天。两个鸳鸯浮绿水，水心一朵紫金莲。”

侧身而卧之法，不必拘泥。仰身而卧，称作尸睡，儒门有睡不尸卧之戒，然道教谓“未学生，先学死”，能行胎息僵尸之功，亦是仙人境界。丹家将人之鼻喻为面部之山峰，两眼间鼻柱为“山根”(又称“祖窍”、“性户”、“观音堂”等)。两鼻孔中间之鼻柱根部，下接“人中”穴，亦名“山根”，以其恰在鼻下根部呼吸出入之交接处，以意摄此鼻口山根谓之“锁鼻”。意注此鼻根，心息相依，锁住气息之感觉，似将其移到肚脐之中，渐入混沌，真息悠悠而入睡，此即“锁鼻术”。吕祖诗云：“高枕终南万虑空，睡仙常卧白云中。梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。华山处士留眠法，今与倡明醒众公。”据世传张三丰《蛰龙法跋》，《周易·随·象传》云：“君子以向晦入宴息”。不曰“向晦宴息”而曰“入宴息”，其妙处正在“入”

字，“入”即睡法。以神入炁穴，坐卧皆有睡功，又何必高枕石头眠哉!今将世传华山陈抟《蛰龙法》睡功诀录于后，以见道教睡功之真谛：

龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云高卧，世无知音。

第七章 内丹学的源流（1）

内丹学又称丹道性命学，简称丹道，是唐末五代以来道教修炼的正宗功法，特别是宋元之际道派和丹派合一，内丹修炼成了道士终极的修持方术，其他各种炼养方法皆被斥为旁门小术。内丹学是中华道学的支柱，在道书中亦称“大丹”、“金丹”、“内金丹”、“还丹”等，并将外丹黄白术也纳入天、地、人三元丹法的系统。内丹学开宗于伏羲、黄帝、王乔、赤松，祖述于老子，阐发于汉末魏伯阳，弘扬于唐末五代之钟离权、吕洞宾、陈抟，盛行于宋元之张伯端、王重阳、丘处机、刘永年等人。内丹家以“重铸阴阳，再造乾坤”的丹道法诀，掌握了盗取天机的生命逆转之秘，为人体生命科学和认知心理科学留下了宝贵遗产。

第一节 内丹学概说

内丹学是中华民族传统文化的瑰宝，是数千年来神仙家汲取道、释、儒、医等传统文化的精华，形成的一种融道学的宇宙观、人生哲学、人体观、修持经验为一体的理论体系和行为模式，是一项为开发生命潜能和探究心灵奥秘而修炼的人体系统工程。内丹学是以道学的宇宙论、人体生成论、天人合一的生命哲学、天人感应原理和阴阳五行学说作支柱；以中国传统医学的气血、经络、穴位和腑脏学说为基础；以人体的精、炁、神为修炼对象；以太极、阴阳、三才、四象、五行、六位、七政、八卦、九宫、十干、十二支、二十四气等符号来描述修炼过程；以意守三丹田、通任督二脉、追求人体的和谐有序为入手工夫；以达到人和宇宙的自然本性契合，同道的一体化为最高目的；以进入仙人境界为奋斗目标。仙人境界是一种至真、至善、至美，最能体现生命价值的人生最高艺术境界。内丹学就是古代内丹家前仆后继、百折不挠地经过多少代人终于凿通的进入仙人理想境界的一条隧道。

中国古代学者经过数千年的修持实践，百折不挠地进行人类身体内在奥秘的探索，逐渐总结出一些指导修炼工程的丹道法诀，这是中国传统文化中至今闪烁着科学智慧光芒的宝贵遗产，是中国历代丹家苦苦探究宇宙自然法则和人体生命科学的智慧结晶。数千年来方仙道、神仙道士等内丹家以自己的身体作实验室，以自己的精、气、神为药材，精心进行人体生命科学的实验。内丹学是寓道于术的文化体系，道教经书中有上千卷丹经，都是古代丹家为了同死亡作斗争，为揭开生命现象的本质和人类心灵奥秘而终生修炼的实验记录。历史上内丹家在异族进犯中原之际，为了延续中华民族传统文化的圣脉，将儒、释、道三教精华融为一炉，当作道教的修持程序以口诀秘传的方式保存下来，因之内丹学像集舞蹈、音乐、武术等为一体的传统京剧艺术一样，是一种特殊的文化现象。内丹学是我们的祖先精心保存下来的本民族传统文化的火种，又是世界文化遗产中弥足珍贵的心灵哲学和人体生命科学。金丹大道是参天地、同日月、契造化、返自然、还本我、修性命的天人合一之道，它以系统完备的理论学说，逻辑严密的修炼程序，殊途同归的修持方法，比世界上所有宗教的修持方术都技高一筹。内丹学是对人体生命和心灵奥秘的探索和揭示，丹家在修持中将自己生命和心灵的频率和宇宙的根本节律调谐，从而达到回归自然、天人合一的人生艺术境界，促使人类向仙类进化。然而由于历代丹家出于保护知识产权的需要，内丹学的内幕从未揭开，古丹经多用隐语、诗词等写成，内丹功法的关键法诀，又不写在书上，只在师徒间口口秘传，使一线圣脉，不绝如缕，对丹经的解释亦歧义百出。而今国内学术界已视内丹学为千古绝学，是中华民族一种特殊的非物质文化遗产，精于此道的学者寥若晨星。现在，全世界都在走向科学和文明的时代，罩在内丹学上的神秘面纱亦应被揭开，用现代科学和哲学的手段对它进行整理和研究，使它成为全人类的共同财富，为世界的和平和发展作出贡献。

第二节 内丹学的初传

内丹学源于远古氏族社会先民的原始宗教，由巫觋在祭神、疗病时的轻歌曼舞、针砭、行气、房中、吐纳、导引等活动演化发展而来。从阴康氏“教人引舞以利导之”(《路史》卷九)，到出现“巫山之下，饮露吸气之民”(《吕氏春秋·求人》)，在先民的原始宗教中播下了内丹学的种子。在内丹学中，后天的呼吸之气写作“气”，先天的真气、元气写作“炁”。社会上流传的气功大多是修持后天之气，而内丹功法是修持先天的元精、元气（炁）、元神的，所以内丹功法应是比一般气功高出一个层次的“炁功”。古时民智未开，人性纯朴专一，在原始宗教的气氛下更易诱发出人体的先天之炁，从而观察到一些内丹景象，这些景象加深了巫觋对丹功的认识和重复丹功内景的兴趣，自觉地总结出某些丹功法诀在巫觋中流传。《楚辞·远游》所载仙人王子乔、赤松子的行气之术，就是修持先天真气的古朴丹法。《楚?·远游》云：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而壹息。见王子而宿之兮，审一气之和德。曰：‘道可受兮，不可传；其小无内兮，其大无垠；无滑而魂兮，徒将自然；一气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶类以成兮，此德之门’。”王船山《楚辞通释》云：“此篇之旨，融贯玄宗，魏伯阳以下诸人之说，皆本于此。迹其所由来，盖王乔之遗教乎?”足见丹功法诀，古已有传。

第七章 内丹学的源流（2）

蒙文通先生《晚周仙道分三派考》云神仙之事，晚周已盛。南方(楚)为行气，称王乔、赤松；秦为房中，称容成、彭祖；燕齐为服食，称羡门、安期。三派之中行气之术最流行。盖燕齐方士虽重服食，但亦崇信“欲得长生，肠中当清”，“食谷者智而不寿，食气者神明不死”之说，于是也仿照《庄子》中记载的姑射山神人兴起吸风饮露的服气(又名食气)之术，渐和行气派合流。1973年长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，绘有40多幅各种姿势的行气导引动作，实是古代巫觋流传下来的养性之术。内丹学就是神仙家将王乔、赤松的行气术，彭祖、容成公、玄女、素女的房中术，羡门高、安期生的服食术相互融汇升华而成的。

先秦时期的《老子》和《庄子》是为内丹学的理论和功法奠定基础的著作。老庄学派的思想体系和“道”、“虚”、“静”、“无”等范畴，精气神等概念不仅为内丹学所沿用；而且其中“致虚极，守中笃”，凝神、守一、坐忘、心斋等修持工夫也被汲取为内丹法诀；老庄倡导的圣人、真人、仙人的境界更是成了内丹家遵循的行为模式和理想的目标。《老子》、《庄子》不仅有理性思维的哲学境界，还有灵性思维、回归自然的艺术境界，而且有清静无为、与道合一的功夫境界。《老子》书中有“专气致柔”、“抱一”、“啬精”、“玄牝之门”、“谷神不死”、“长生久视”等内容，这和《列仙传》谓“老子好养精气，贵接而不施”之说相合，是兼综行气和房中的内炼工夫。《老子》云：“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而朘作，精之至也。终日号而不嗄，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。”（五十五章）这说明《老子》的修持功夫已反映了同类阴阳丹法的境界。《庄子》书中的内炼功夫偏重清修，具体功法多见于《养生主》、《刻意》、《在宥》、《达生》等篇。《在宥》篇述守一之术云：“无视无听，抱神以

静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。”《人间世》述“心斋”之法云：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气！耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”“瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止。”这些话，突出反映了内丹清修的功夫境界。《大宗师》云“堕肢体，黜聪明、离形去知，同于大通，此谓坐忘。”又说：“吾犹告而守之，三日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻，而后能见独；见独，而后能无古今；无古今，而后能入于不死不生。杀生者不死，生生者不生。其为物，无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也。其名为撄宁。撄宁者，撄而后成者也。”其功夫境界步步增高，开发出人体潜能。老庄之学为后世自身清修派和同类阴阳派内丹家所宗决非偶然，老庄书中有关炼养的名句一直是丹道法诀的纲要。

先秦时的内丹学文物，还有天津历史博物馆所藏一块传世玉器，上面的铭文男女双修丹派和清净丹派有不同理解。《行气玉器铭》云：“行气——吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”依清净丹法，谓行气之法，当凝神聚气，运降丹田，入定凝结，萌生真气，逆转督脉，上升泥丸。以天(首)为鼎。以地(腹)为炉，依阴阳之机而修炼。顺此道者便延年，反之则损寿。另外，著名的《黄帝内经》和《黄帝阴符经》，其中也隐含有内丹法诀，今人尚少鉴别。《管子》中将心灵炼养之术直称为“心术”，这比道教中“气术”的提法更切中要害。历史资料证明，秦汉方仙道已秘传内丹修炼之术，这也可在《太平经》、《老子想尔往》等道书中找到踪迹。

严遵的《道德真经指归》，将先秦道家学说向内丹学过渡架起了桥梁，开始将老子道的学说内化为人的心身体验。严君平说：“故人能入道，道亦入人，我道相入，沦而为一。守静致虚，我为道室，与道俱然，浑沦周密。”(《道德真经指归》卷九)这是要人在修炼中净化灵

魂，缩小与道的心理距离，直至以人的朴素本性与宇宙的本性契合，把握整个宇宙精神，将自己的心身融汇于道的自然境界之中。而后《老子河上公章句》等书，对人的精、气、神修炼之术多有阐发，为内丹学理论体系的形成做了准备。

自先秦至汉代道教产生以前，是内丹法诀的初传时期，也是内丹学理论体系形成的准备阶段。这一时期的汉代术数学，特别是驺衍的阴阳五行学说和天人感应原理，以及象数易学的发展，为内丹学奠定了理论支柱。

内丹理论体系的形成

自东汉道教创立至隋唐，是内丹学理论体?的形成时期。在这段时期修炼先天真气的内丹功法尚不占优势，内丹之名称也未确立。当时道教中修仙的方术杂而多端，各种气功流派竞起，百花齐放。修道者逐步将体内能萌发先天炁的关窍认作“丹田”，开始同流行的金丹术相比附。“丹田”一语，出现盖早，《素问·遗篇本病论》中有“神游上丹田”之说，桓帝时边韶所撰《老子铭》中也有“存想丹田”的话。同时“丹田”一语还见于蔡邕为祀王子乔墓而撰写的碑文和医学家张仲景的《金匮要略》，可知东汉时修道者已有存思丹田的功法。“丹田”的名称既立，说明道学中已将体内的真气运行法视为炼丹了。自此内丹功法一线圣脉，不绝如缕，不断完善其理论体系，一直传至唐末五代，才突然大放异彩，压倒一切旁门小术，成为道教最正宗的功法。

东汉早期道教中流传的《太平经》，就明确地把人体的精、气、神作为修炼对象，提出“爱气、尊神、重精”的原则，并介绍了瞑目入静、守一、存神、胎息、内视等古朴功法。其中说：“瞑目还自视，正白彬彬。若且向旦时，身为安著席。若居温蒸中，于此时筋骨不欲见动，口不欲言语。每屈伸快意，心中忻忻，有温润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也”(《太平经合校》第11页)。这其实是丹家“活子时”的火候景象，汉代道学中传有真气运行法应无疑意。《太平经·八卦还精念文》云：“玄子共身，周流相抱，极阴生阳，名为初九。一合

生物，阴止阳起。受施于亥，怀妊于壬，藩播于子。子子孙孙，阳入阴中，其生无已。思内洞外，寿命倍增，不可卒致，宜以长久。”（《太平经合校》第338页）丹道修炼静极必能生动，身中真阴真阳之运行，真经之返还，按八卦方位逆转，其景象可和《参同契》互参。丹家要诀在于人体精、气、神的凝合，合则为仙，离则为鬼，《太平经》对此讲得也很清楚。

第七章 内丹学的源流（3）

早期道教的教科书《老子想尔注》中，也以结精、炼气、守神为要法，“谷神不死”句注云：“精结为神，欲令神不死，当结精自守。”法琳《辨证论》云：“其法真诀，在于丹田。”“实髓重精；仙家之奥旨，”可见三张所传之法诀亦是意守丹田，“为柔致气，法儿小时”(“专气致柔”句注)，不外丹家返还之道，并注意到老子的同类阴阳功夫。

东汉魏伯阳著的《周易参同契》，是第一部专门论述内丹法诀的丹道著作。《参同契》以周易象数学的卦爻作符号，以日月运行的规律作理论框架，以外丹炉火的铅汞反应作模型，来论述阴阳交感男女合炁的秘术。《参同契》之学认为炉火烧炼的地元丹法、三家相见阴阳栽接的人元丹法、自身清修乃至虚空阴阳的天元丹法是相通的，可以统一在《参同契》的体系之中。《参同契》将男女双修的同类阴阳丹法秘诀用隐语记载下来，贯通清修丹法和外丹炉火，书中藏有各派丹诀，被后世丹家尊为“万古丹经王”。易学中的乾坤配合之理，天道中的日月出没盈亏之象，炉火烧炼中的采铅伏汞五行生灭实验，都隐藏着宇宙中阴阳交感的根本规律，这就是《周易参同契》仙道理论的核心。《参同契》的传世标志着内丹学的形成。

自魏伯阳以隐语将同类阴阳交感的秘传仙术记录下来，“密示青州徐从事，徐乃隐名而注之”(彭晓《参同契解义序》)，郑樵《通志·艺文略》录《阴阳统略周易参同契》三卷，题徐从事撰，又见于《道藏阙经目录》(此书目未著撰人)，可知徐从事的《参同契》注本是“以阴阳注之”的。其中“阴阳”二字，只能和马王堆汉墓竹简《合阴阳》是同一个意思，即男女合炁之术。《参同契》云：“物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全”，说明男女同修的阴阳丹法是符合大自然本身的规律的。《参同契》中还有“同类易施功，非种难为巧”的话，指示人元大丹须用“竹破竹补，人破人补”的同类阴阳栽接之术才能奏效。魏晋时，葛洪力倡外丹学的金液还丹为登仙之阶梯，将《参同契》之学解

为外丹炉火，影响到隋唐。其《神仙传·魏伯阳》云："而世之儒者不知神丹之事，多作阴阳注之，殊失其旨矣"，足见葛洪之前尚不乏《参同契》的同类阴阳丹法注本，可惜此后这些古注失传了。而今马王堆汉墓出土的竹简《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》等，使今人得见古仙所传男女合炁之术的真面目，并且证明早在汉初仙家就视此术为"天下至道"了。这些竹书和《黄帝内经》、《道德经》、《参同契》一脉相传，学术研究中可以相互参照。

葛洪虽以炉火之金丹大药为升仙之要，但在《抱朴子内篇·微旨》中竟将同类阴阳丹法的采药秘诀留传下来。其一为"真人守身炼形之术"，原文如下：

或曰："愿闻真人守身炼形之术"。抱朴子曰："深哉问也。夫始青之下月与日，两半同升合成一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜，子能得之谨勿失。既往不追身将灭，纯白之气至微密，升于幽关三曲折，中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒，渊乎妙矣难致诘。此先师之口诀，知之者不畏万鬼五兵也。"

其功法乃以两目存思日月，使光与身合，内视丹田，口吞彼津液入心室，调和如日月同升之元气，使神炁结合为一团，如开花结实，孕育佳味，温养勿失，得药之后，使其化为纯白之气升透三关，在命门处结成"中丹"。此丹法和《黄庭经》中之功法相一致，又和孙思邈《千金要方·房中补益》之道相合。其二为"二山求生之道"，亦载于《微旨》篇，原文如下：

或曰："窃闻求生之道，当知二山，不审此山，为何所在，愿垂告悟，以祛其惑。"抱朴子曰："有之，非华、霍也，非嵩、岱也。夫太元之山，难知易求，不天不地，不沉不浮，绝险绵邈，崔巍崎岖，和气氤氲，神意并游，玉井泓邃，灌溉匪休，百二十官，曹府相由，离坎列位，玄芝万株，绛树特生，其宝皆殊，金玉嵯峨，醴泉出隅，还年之士，挹其清流，子能修之，乔松可俦，此一山也。长谷之山，杳杳巍巍，玄气飘飘，玉液霏霏，金池紫房，在乎其隈，愚人妄往，至

皆死归，有道之士，登之不衰，采服黄精，以致天飞，此二山也。皆古贤之所秘，子精思之。”

人们不难看出，魏晋以前仙道中秘传的“二山求生之道”和宋明间内丹家留传的“三峰采战之术”，有着某种若明若暗的联系。这段文字又和《参同契》中文字风格相类，实际上“二山求生之道”即是《参问契》中的男女交感合炁丹法。由此可知，中国内丹学中关键的丹道法诀，在魏晋时早已在仙道中秘传。

魏晋时传世的《黄庭经》也隐藏有内丹法诀。《黄庭经》已开始将内丹称作“子丹”、“玄丹”，重点研习了存神、意守三丹田、内视、调息为主的清修丹法。《黄庭外景经》云：“明堂四达法海源，真人子丹当吾前，三关之中精气深，子欲不死修昆仑”，强调了头部泥丸宫在炼神功夫中的作用。丹家从修持实践中认识到“神在泥丸”，脑为思维器官，也比古医家只讲“心主神明”进了一步。其中“中有真人巾金巾，负甲持符开七门，此非枝叶实是根，昼夜思之可长存”，和瑜伽术修七轮功夫暗合，为中黄直透丹法。《黄庭内景经》已有“玄丹”之名(“若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑”)《抱朴子内篇·微旨》也有“中丹”之说(“中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒”)，实际上已将真气运行法称作炼丹了。《南岳思大禅师立誓愿文》中天台宗三祖僧人慧思引道入佛，“为护法故求长寿命”，“借外丹力修内丹，欲安众生先自安”，使外丹、内丹之名见于史籍。

隋唐时期，《周易参同契》在社会上公开传布，促进了内丹学的发展。据《罗浮山志》载，青霞子苏元朗于隋开皇中，来居罗浮，归神丹于心炼，“自此道徒始知内丹矣”。

第七章 内丹学的源流（4）

唐代道书《通幽诀》云："气能存生，内丹也；药能固形，外丹也。"内丹之名在唐代初传，多数道士尚不明底细，由于真正得丹诀者甚少，使内丹和一般行气、导引之术相混。直至唐末外丹黄白术中毒事件屡有发生，在社会上造成恐慌，迫使道士借外丹之名而论内丹，以维护仙道之声誉。内丹学才渐为世人所知。唐代高道司马承祯著《服气精义论》以及《天隐子》、《坐忘论》等，将佛教禅宗的止观、禅定融入内丹学，是内丹学的一大发展。司马承祯本人修持功力甚高，入睡时脑中发诵经声，"额上有小日，如钱，光耀一席。"(《续仙传》)他将修仙过程分为斋戒、安处、存想、坐忘、神解五道"渐门"，又以信敬、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道为修道七阶次。清代方维甸《校刊抱朴子内篇序》云："迨及宋元，乃缘《参同》炉火而言内丹，炼养阴阳，混合元气，斥服食胎息为小道，金石符咒为旁门，黄白玄素为邪术，惟以性命交修，为谷神不死，羽化登真之诀。其说旁涉禅宗，兼附易理，袭微重妙，且欲并儒释而一之。"方氏不懂丹道，其述丹道源流多谬，然局外人看内丹学之旁涉禅宗，兼附易理，"欲并儒释而一之"，形成自己的理论体系，却是在唐代就完成了。

今人读古医经和丹经，见其叙人体经脉甚详，精气神修炼之道精密，往往拍案叫绝，惊为神授。其实学者细加考据，即知古人初对人体经络之见解，本不一致，后逐渐形成共识，才有定论，丹经亦然。观唐人所著丹道著作，即知内丹学之形成和完善，本有一个过程，乃古时丹家递代精进而成，决非如江湖中人所云是古神仙口口相传而来。观《道藏》中唐人最初的丹经《养生咏玄集》，即可知丹道本是一种学术，是可以考据出其发展演化脉络来的。

唐代仙道由外丹学转为内丹学，并出现了一批内丹家，如刘知古、吴筠、罗公远、叶法善、张果、陶植、羊参微等。陶植《还金

术》云：“凡言水银可以为金丹者，妄人也；言朱砂可以驻年者，不知道也。”然张果等内丹家亦兼炼外丹。内丹著作亦大量出世，其中有《日月玄枢篇》、《通幽诀》、《元阳子金液集》、《上洞心经丹诀》、《大还丹金虎白龙论》、《真龙虎九仙经》、《还丹金液歌》、《南统大君内丹九章经》、《大还丹契秘图》等。唐人将男女双修同类阴阳丹法亦称阴丹，有《阴丹慎守诀》、《王屋真人口授阴丹秘诀灵篇》等书传世。须要指出，唐以前丹法虽较古朴，但易修炼，无太多秘诀，故成道者亦多，这是不容忽视的。孙思邈没有丹经传世，但依古法修炼得道，寿过百龄，亦非后世一般丹家可比。故唐代盛行的守一、吐纳、辟谷、胎息、房中、存思诸法门，皆可激发人体真气，入内丹仙道境界。

第四节 内丹学的成熟和繁衍

唐末五代，是内丹学的成熟和完善时期。这段时期，外丹黄白术迅速败落下去，内丹学大放光辉，在道教修持方术中占据了正统的主导地位。著名内丹家崔希范、钟离权、吕洞宾、陈抟、刘操、施肩吾、陈朴、谭峭等高道以内丹学传功度人，使内丹功法趋于成熟和完善。崔希范所著《崔公入药镜》歌诀，为历代丹家推重，实是同类阴阳双修秘诀。钟离权和吕洞宾之事迹被后世道士神化，各派丹家多认钟、吕为开山祖师，内丹学的历史舍钟、吕则无从谈起。施肩吾为吕洞宾弟子，撰《钟吕传道集》、《西山众仙会真记》述钟、吕丹法，对后世影响甚大。另有《灵宝毕法》、《破迷正道歌》等，皆题名钟、吕所作。其中相传吕洞宾所著《敲爻歌》，为同类阴阳双修功夫法诀。钟吕丹法为性命双修、形神并炼的人体系统工程，以凝结精、气、神为基本功，以摄取先天一炁为要诀，次第分明，步步有验，吸引了不少修道者终生去从事这项人体实验。据说钟离权得丹诀传吕洞宾、陈朴等人，吕洞宾之徒又有刘操(海蟾真人)、麻衣道者、施肩吾、何昌一、张中孚等。陈朴著有《陈先生内丹诀》，收入《道藏》，其法诀直指玄关，九转成功。吕洞宾之徒刘海蟾又传张伯端、

晁迥、马自然、蓝元道、王庭扬、张继先等，为内丹大师。内丹学史上的关键人物，还有著名道教学者陈抟。陈抟字图南，自号扶摇子，赐号“希夷先生”，得麻衣道者所传钟吕丹法，又从何昌一学锁鼻术，隐居华山。陈抟之学传种放、张无梦、火龙真人等，谭峭亦与陈抟相师友。陈抟著《指玄篇》并传《无极图》，奠定了“顺则生人，逆则成丹”的还丹原理和“炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚”的基本步骤。陈抟又传“蛰龙法”，后世各派丹法俱受陈抟影响。

宋代以来，内丹学在发展中产生出许多流派，功法逐步达到炉火纯青的境界。要之，成熟的内丹学，由吕洞宾、陈抟、刘操传开，而后又有天元、地元、人元之分，门派有南、北、中、东、西之传。天元丹法，后世一般指北宗龙门派的自身阴阳清修功夫，但传统上将服食后可立地飞升的外丹称天元神丹。人元丹法，后世一般指南宗男女栽接的同类阴阳双修功夫，但也有人将南北宗性命双修的丹法统称为人元大丹者。地元丹法，一般指外丹黄白术，称地元灵丹。内丹各门派，皆推源于伏羲、黄帝、王乔、赤松、老子。一派自称传自关尹子(文始真人)，号文始派，由陈抟传火龙真人。另一派依托东华紫府少阳帝君王玄甫(汉代人)，称少阳派，自称由王少阳传钟离权，钟离权传吕洞宾，后开南北宗诸丹派。文始派以虚无为宗，属虚空阴阳交合的无上至真之妙道，顿超直入，修性而兼修命，乃天元丹法。少阳派主张性命双修炼养阴阳，以有为法而至于无为法，次第分明，便于入手，流传甚广，故丹家有以文始派最高，以少阳派最大的说法。

内丹修炼程序由浅入深，又有鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙五等仙之别。内丹学称炼炁之术为命功，称炼神之术为性功。仅修性不修命者(包括修禅定者)，虽有灵异神通，能出阴神为清灵之鬼，但不能延命，为鬼仙；仅修命不修性者，虽能延年难老，而无灵异，长生驻世为人仙。只有性命双修的金丹大道，至小周天无漏功成便为地仙；逐次修来，直至出阳神，有无边神通，称为神仙；再到虚空粉碎，合道还虚，达最上一层天仙的境界。李道纯还将内丹功法分为旁

门九品(内有属邪道的下三品，为采阴栽接的泥水丹法；属外道的中三品，为辟谷、服气、持戒、步斗等；属旁门的上三品，为定观、存神、导引、搬精运气等)；渐法三乘(下乘安乐法门，中乘养命法门，上乘延生法门)；最上一乘(无上至真之妙道)等阶梯。

第七章 内丹学的源流（5）

内丹学南宗以张伯端为开山祖师。张伯端(987～1082)晚年得道，著《悟真篇》，将《周易参同契》的内丹秘诀公诸于世。张伯端兼习清修丹法与同类阴阳丹法，但由于惧怕“天谴”，其男女栽接秘术不肯轻传，故将法诀隐于书中。张伯端传石泰(号杏林)，石泰传薛道光(法号紫贤)，薛道光传陈楠(号翠虚，人称陈泥丸)，陈楠传白玉蟾(号海琼子，封紫清真人)，被后世尊为南宗五祖。张伯端又传马自然、刘奉真等；刘奉真传刘永年，刘永年字广益，号顺理子，传丹法于翁葆光，翁葆光又传若一子，为同类阴阳法门。薛道光为修丹功，由僧还俗，所习亦为同类阴阳法诀。而白玉蟾之丹法则为清修派，门徒甚众，形成教团，其徒以萧廷芝、王金蟾、彭耜、留元长、洪知常、桃源子、林自然等较为著名。

南宗丹法与北宗相较，在性命双修的前提下较重命功，其丹法先修命后修性，先术后道，形成一套次第分明的人体系统工程。南宗同类阴阳派认为男子一身皆属阴，故其所传三家相见的阴阳裁接功夫，主张由彼家身上采取先天一炁之坎中阳爻，和自家离中真阴合而成丹。陆彦孚、戴同甫、陆子野、甄九映、陶素耜、李文烛、彭好古，仇兆鳌、傅金铨等皆主同类阴阳丹法，尊奉《参同契》和《悟真篇》，遂使同类阴阳丹法成为南宗特色。

北宗创自金代全真教祖王重阳。王重阳(1112～ 1170) 48岁于甘河镇上遇异人授丹诀，乃于终南县南时村“活死人墓”中炼养三年丹成。后王重阳东游山东半岛传道，收马珏(号丹阳子，创遇山派)、谭处端(号长真子，创南无派)、刘处玄(号长生真人，创随山派)、丘处机(号长春子，开龙门派)、王处一(号玉阳真人，开嵛山派)、郝大通(号广宁真人，开华山派)、孙不二(马珏之妻，号清静散人，开清静派)。王重阳所创内丹为禅道结合的清修法诀。北宗丹法先性功后命功，重在性功，以丘处机的龙门派为代表。其法诀在于降心炼性，把断眼耳口鼻

四门，不令外景入内，使心如止水，性似明镜，凝合神炁，回光寂照，以改造人体素质。王重阳及全真七子皆用了数年时间静坐修道，道成之后皆开发出人体潜能，个中秘诀，就在“活死人”三个字上。全真道乃融汇儒释道三教之道，内丹北宗亦汲取了禅宗、密宗、瑜伽功夫的长处，是对南宗内丹功夫的一次革新和发展。然而南北宗丹法既同源于钟吕内丹系统，则在本质上是统一的，都是对人体精气神的凝炼工程。实际上北宗马珏，刘处玄皆习过同类阴阳丹法。自马珏、宋德方、李双玉、张紫阳，到赵友钦(缘督子)、陈致虚一脉相传，为北宗主同类阴阳的支派。

元初全真道士李道纯，字元素，号清庵，别号莹蟾子，住扬州仪真长生观，著《中和集》、《三天易髓》等书，创内丹中派。中派以内丹学解《中庸》、《心经》等儒释之书，采用禅宗打坐、参究诸手段，追求明心见性。李道纯以“守中”一着为丹法要诀，以为天地有天地之中，人身行人身之中，守人身之中，以应天地之中，便是天人合一之要旨。人心若与天心合，颠倒阴阳只片刻。这“中”字便是玄关，识得中字，守中致和，自然虚极静笃，明心见性，直超圆顿。中派丹法乃是一种明心见性的自身阴阳清修功夫。清末道士黄元吉，著《乐育堂语录》、《道德经注释》、《道门语要》，以守中为一贯功夫。黄元吉认为渐法修炼自炼精化炁入手，舍守中一着功夫，别无二途可循。明代所传丹经《性命圭旨》，亦含守中要诀。

明万历年间，又有扬州兴化县陆西星创立内丹东派。陆西星(1520～1606)字长庚，号潜虚，早年习举子业，后倾心丹道，并习密宗，以扶乩托言吕洞宾降其草堂，亲授丹诀。陆西星著《周易参同契测疏》、《玄肤论》、《金丹就正篇》等书，收入《方壶外史丛编》中。东派丹法力主男女双修成丹，是中老年人修炼的上乘功夫。东派丹法认为男子一身皆阴，必须采取彼家先天一炁才能成丹，其法诀吸收了南宗丹法的精要，而对其离形交气、颠倒两窍、开关铸剑、上进

下进、反经为乳等采阴补阳功夫加以改造。要之，东派丹法是同类阴阳法门的正宗彼家丹法。

清代道光年间，又有四川乐山县人李西月，字涵虚，号长乙山人，自言得吕洞宾与张三丰内丹之法，创立西派。李西月以陆西星的后身自居，著有《三车秘旨》、《道窍谈》、《后天串述》等书，亦传三家相见的同类阴阳丹法。西派丹法以清净自然立基，以阴阳妙用成丹，用彼家之铅，炼养我家之汞，使彼我相资，同类相补，达到返本还元的目的。

明末龙门派第八代弟子伍守阳，号冲虚子，江西南昌辟邪里人，得虎皮张静虚真人经李虚庵至曹还阳所传之丹诀，著《天仙正理直论》、《仙佛合宗》，倡导一种儒、释、道三教圆融的自身阴阳清修丹法。至清代柳华阳出佛入道，著《金仙证论》、《慧命经》，对?守阳丹法加以系统整理与继承，世称伍柳派。直至近世又有赵避尘著《性命法诀明指》，得柳华阳之徒了空禅师和刘名瑞之传，开创千峰派。

元明间道士张三丰，是可和吕洞宾、张伯端相比肩的著名内丹家。张三丰的丹法据称传自火龙真人，称为隐仙派，传三家相见的同类阴阳龙虎大丹，著有《无根树词》、《大道论》、《玄机直讲》等，亦传陈抟的“蛰龙法”丹诀。张三丰丹法在阴穴调息，这正是同类阴阳功夫炼气的特点。他不仅精于清修、龙虎丹功，而且对内家拳法颇有造诣，开发出人体潜能，有灵异，被后世道流传为神仙，清代祖述张三丰的丹派有自然派、日新派等十多家。元末道士王道渊，著有《还真集》、《道玄集》等，亦为一代内丹大师。另有清代高道刘一明，号悟元子，著《道书十二种》，以儒家理学诠释内丹学。龙门派道士闵小良，道名一得，隐于金盖山中，撰成《金盖心灯》及《古书隐楼藏书》，阐述中黄直透的虚空阴阳丹法。南无派丹师刘名瑞，号盼蟾子，著《盼蟾子道书三种》传世，亦为近世内丹大家。

汉唐以来修炼有成的内丹大师还多，内丹学著作亦不下千余种。就内丹门派而论，还有青城派、崆峒派、南宫派以及雷法的神霄派，清微派、天心派等，皆有独自的特点。

据传内丹学中还有一派剑仙功夫，其术乃修炼人体肺金之气，内丹外用，可以金气御敌。野史小说中多记剑仙之事，语涉怪异，谓剑仙功成，能身剑合一，收发自如，白光一道，取人首级，如探囊取物。然修炼方法甚秘，须在人迹罕至处炼养煞气，或以五更月朗星稀之时炼养阴寒之气，传法只许师寻弟子，不许弟子寻师。此术有云修自身金气者；有云以自身金气与古剑之金气合一者；有云可御剑飞行者。实际上，《列子·汤问篇》早记有春秋时期来丹为报父仇去卫国求孔周借剑之事，足知剑仙之传古已有闻。笔者曾得几种剑仙派法诀抄本，有青城派所传以武术为基之剑仙派，有以内丹为基之剑仙派，有对星月之光炼气剑者，有炼神剑者，尚不知世间还传有何种抄本，未遑细作推敲。此术为世间增加戾气，在当今之世弊多利少，故以前未敢轻言。

第十章 丹道修持入门（1）

内丹学从来不是一种社会普及的养生功法，而是一种在知识界世代相传的寓道于术的学问。历代著名的内丹家多是有较高学养的知识分子，他们勘破世情，发现仕途的路走不通，于是“英雄回首做神仙”，转修丹道，为生命科学的研究作出贡献，丰富了内丹学的理论和实践。汉末著《参同契》的魏伯阳本高门子弟，不肯出仕而入道。隋唐而后科举制度兴起，一批有真才实学的知识分子受到压抑愤而入道更是屡见不鲜。吕洞宾因科举失意而学仙，张伯端亦曾习举子业。王重阳参加过武举考试；陆西星竟至九试不第而着道装，将自己的聪明才智贡献给丹道。这批才华横溢的学者终生从事内丹学的实践和研究，使内丹学无论从理论和实践上都有很高的文化层次，具有浓厚的学术特征。因之内丹修持入门，必须从求师和读书开始。

第一节 读书和求师

内丹学入手修炼，讲究要有法、财、侣、地四个条件，其中得丹道法诀为首要之务。如何才能学得丹诀，无非是读书和求师两途。丹家常说：“得诀归来好看书”，又说：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜”，可知求师比读书还重要。丹家讲命功靠师传，性功靠自悟，因丹道法诀，特别是同类阴阳派丹法，关键之处出人意料，须师徒口耳秘传，从不在书上讲明。同类阴阳丹法的秘诀集中在火候上，故有“圣人传药不传火，自古火候少人知”之说。学者一旦明白了丹诀，再看丹经就觉得头头是道，句句都落在实处。如没明师指点，全凭自己猜测，照书而炼，越聪明的人，越易走入旁门。再说明师大都研读丹经多年，又有一定修持经验，携有古丹家世代相传的手抄秘本，见过前辈高人，在内丹学修炼和研究上，是过来人，可以指点学生走出迷津，引入丹道正途。因之，学者欲入丹道之门，拜师求诀乃必不可少的步骤。

内丹学的研究，拜师是最难的一步。师有真师、假师、刁师之分，学者须善于寻找真师，识别假师，对付刁师。真师是明师而不一定是名师，大致须有曾亲受高人指点，门派师传清楚，藏有丹家秘本，有修炼实践经验，多年研读丹经等条件，但关键是掌握丹道法诀，包括那些抱道而终未及修炼的人也是真师。在当前商品经济大潮冲击下，真师难逢，所遇多为假师、刁师，其用心在于欺世盗名，骗财谋利而已。寻到丹师后，尽管明知其可能掌握丹诀，也不要轻易拜师盟誓，以防遇到刁师，对你要挟刁难，勒索奴役，终无所获。然而如万幸遇到真师，则必须推诚相见，虚心求教，经受住考验，不要错过机缘。黄元吉讲仙道关乎天命，非无根、无德、无福、无缘之人，所能受得。求师贵在一个“诚”字。另外仙道中古有法财互施，两蒙其利的说法，有财力的人，不妨以财换法，助师成道而得真诀。事实上，所谓真诀，大多是从狠力摸索中来。

真师难遇，不若退而读书，在道书中寻求丹诀也是一条途径。丹家云：“未有神仙不读书”。其实真师的关键作用，恰恰在于教你怎样读书，读哪些书，如何在丹经上认出法诀。我们讲内丹法诀从不明写在书上，但并非在书上一字不漏，它们仅是“散在丹经人未识”，不过是多用诗词隐语，不经真师点破，难以辨认而已。丹经中最秘的法诀是同类阴阳丹诀，然而古仙担心此道失传，故意将其法诀隐入《参同契》和《悟真篇》中，以留待有缘者索解。同类阴阳法门中龙虎丹法和彼家丹法最秘密的口诀有八个字，就在《参同契》中，《悟真篇》是注解《参同契》的。无论学练同类阴阳派还是自身清净派的丹士，必须认真钻研《参同契》和《悟真篇》，凡是和此二书抵触的丹书都是错的，这是历代丹家称此二书为丹经之祖的原因。

习同类阴阳丹法者，对《入药镜》、《敲爻歌》、《金丹大要》、《无根树词》、《金丹真传》要深刻领会，此外《济世全书》、《修身正印》、《玄微心印》、《三峰丹诀》、《金丹节

要》、《采真机要》、《锦身机要》、《修真不死方》皆应必读。陆西星对《参同契》的《测疏》、《口义》及其他书，也须细看。

习清净功法者，应首先阅读《大成捷要》、《性命法诀明指》，《伍柳仙踪》等书，以掌握正宗的入门知识。其他有王重阳《五篇灵文注》，张紫阳《金丹四百字》、《青华秘文》，丘处机《青天歌》、《大道歌》、《小周天火候口诀歌》，陈虚白《玄机口诀》，陈楠《罗浮吟》，李道纯《中和集》，俞琰《周易参同契发挥》，朱元育《参同契阐幽》、《悟真篇阐幽》等，皆可参看。

女子丹法道书不多，尽量全读。其中《灵源大道歌》、《孙不二元君功夫次第》、《女修正途》、《女宗双修宝筏》，《坤元经》、《女工正法》，可以细看。

此外尚有《性命圭旨》一书，丹法正宗，内隐丹诀。黄元吉《乐育堂语录》、《道德经注解》、《道门语要》，亦可摘寻出大批丹诀，如同师传口授。李涵虚之《三车秘旨》、《道窍淡》，闵小艮《古书隐楼藏书》中之《天仙心传》、《三尼医世功诀》、《女宗双修宝筏》、《梅华问答篇》等，亦属上乘之作。其中最重要的是要揣摩透《张三丰全集》和《吕祖全书》，由此打破丹家盘中之谜。

以上是入门的必读书，其丹法正宗，不致将修道者引入迷途。如做深入研究，则历代著名丹家及各丹派创始人的著作，也应尽读。然而各类丹书及手抄本多如山积，虽可参考，但不可尽信。尽信书不如无书，有些丹书凭想象造出许多景象和节外生枝的法诀，实则盲师引瞎徒或专门写给权势者看的，注意鉴别对丹书中一些故意神乎其神，或画蛇添足、指鹿为马的文章，不能鉴别也会上当，因之，有志于修道者不要迷信丹经，也不要迷信那些挂着某门派第几代传人、某名师“嫡传弟子”招牌的丹师，要以科学的态度对丹道资料进行实事求是地研究。

第十章 丹道修持入门（2）

丹道的功效

修习丹道功法究竟会获得什么效果，这也是我们研习内丹学必须考虑的问题。据我考察，丹道功法，至少可以产生六点功效。

其一是它可以改造修道者的人生观，促使修道者在行为上与道相合，从而建立起新的行为模式。道学不仅有一套人生观，而且有系统的社会伦理观。修习丹道的人，建立起对道的信仰，遵奉道学，必然在行为上发生一系列变化。修道者接受了道学自然超俗、守中执要、适性逍遥、慈忍和平、无为而治的行为模式和思维方式，有中和之气象，便是“载道之器”，可以授予丹道法诀，使之在修炼中体验到道的境界，其行为自会更加与道合真。如遇到那些天性淡泊不俗、福慧双全的人，能通过学道勘破世情，“虽有荣观，燕处超然”，便是“上根利器”，宜予入道修丹。反之，那些心胸狭窄，自私多欲、险诈恶毒的人，皆与丹道无缘，如授予丹诀必贻害社会，此所谓“传之非人，必受天谴”！一个人在信修丹道前后往往判若两人，修丹有成后更会现出仙风道骨，这都说明内丹学有重新铸造人格的功效。

其二是丹道能变化人的气质，控制人自身的情绪。内丹的重要关窍，都是人体内分泌腺集中的地方，内丹功法首先激发这些器官(如生殖器官、性腺、前列腺、肾上腺、胰岛腺、甲状腺、肝、胆、胃、胸腺、松果体、脑垂体等)的内分泌和神经，促进人体微循环，使全身建立起一套高度和谐有序的新程序。修道者使自己的内分泌系统、神经系统、微循环系统都发生新的变化，从而在人体深层建立起一套稳定的、“一得永得”的自调谐程序，这套程序和宇宙的自然节律相一致，能在高层次上参预自然界能量、物质、信息的大循环。丹家通过这套程序对自己的心身进行调控，使之与道相合，从而达到自主调整情绪、保持良好心境和变化个人气质的目的。例如丹功修炼在“活子时”到来的时候，某些关窍部位会分泌出一种类吗啡样的激素，使人产生

周身酥绵如醉、忘我销魂的快感，进而使人在心理上和生理上发生实质性的变化。这样，修习丹道的人改变某些不合道的规范的脾气和习惯，形成一种豁达、开朗、中和的气质，能应付日常生活中的不良刺激，保持乐观情绪和良好心境。

其三是修习丹道可以清洗自己隐藏下来的心灵创伤，重新发现和认识“自我”，从而使自己的心灵获得解脱，达到开悟的境界。丹道承认人都有生前胎儿期的记忆，而人生的重大创伤、痛苦、不良刺激等都会在人的深层记忆中留下印痕。人的潜意识中好像有一盘录像带，它将这些人生的悲伤、痛苦、意外刺激透过常意识的层次转录到潜意识的录像带上，而潜意识中的这些印痕又会强有力地影响人的常意识，使人在心理和行为上发生错乱。内丹学是一种凝炼常意识、净化潜意识、开发元意识的心理程序。丹家将元神称作“主人公”，是人真正的“自我”，因之内丹学又是一项重新发现“自我”、认识“自我”的心理系统工程。丹道在开发出人真正的“自我”后，就会将潜意识中录有心灵创伤的录像带清洗干净，消除隐藏在潜意识中的不良印痕，从而真正使人的心灵获得解脱。这样，内丹家在高度入定中透过潜意识的魔障，解除了各种心魔(如色魔、富魔等)的武装，从而大彻大悟，达到道的境界。这样丹家就修炼到禅宗开悟的层次，使自己成为开悟的人，得道的人。这样使人的心灵在理性和非理性层面都得到正常的充分发挥，避免了一切心理障碍和精神错乱，真正感受到道家适性逍遥的滋味。

其四是丹道可开发出人体生命潜能，激发人脑的深层智慧。人体中本来隐藏着在漫长的生物进化中遗传下的亿万年的记忆，包括生物进化史上的生命潜能。人脑的旧皮质区、包括网状结构和丘脑等部位中保存有人在36亿年(特别是近2.7亿年)生物进化中遗留的尚未开发的信息库，其中无疑存有巨大的生命潜能和心灵潜能。丹功通过净化人的潜意识，将潜意识凝炼为阴神，就会突破时空障碍，产生预知等前识功能。丹家修炼到将元意识开发出来并凝炼为阳神，就会打开人体

遗存的信息库，释放出生命潜能，从而达到大彻大悟的大智慧境界，能和虚无的寂光世界交通，并获得超越时空界限的神通。丹经中普遍有“六通之验”、“心能转物”的记载，这和佛法“到彼岸”的“摩诃般若”本来相通，人体生命潜能包括心灵潜能的开发目前尚属正待着手研究的问题，但一些习丹功者深层智慧得到激发，出现预知、遥视、心灵感应的功能当属事实。

其五是可以改善人体素质，祛病健身，激发人体青春活力。修习同类阴阳丹法的人，激发起本身的性能量和生命力，往往产生驻颜留春之效，在一定程度上返老还童，使人体机能返还到十二年前(以性功能为指标)的状态。同类阴阳丹法筑基功中之兜肾囊、黄河逆流功、鹿功、鹤功、“十六锭金”功、回春功等，皆为壮腰健肾之要术，有明显之抗衰老作用。清净功夫往往把一些危及生命的不治之症压制住，延长几十年寿命，到老年内气不足时再发病。丹道功法将人体先天的精、炁、神称作药物，一旦丹功炼出内药，这些自身产生的内药会调节人体的生理机制，号称“大药”，可以治愈百病。丹家认为外界的中草药、抗菌素等都有副作用，自身的内药才是金丹大药。内丹学是最高的心身医学，它无疑会消除一切心身性疾病，真气在体内运行后有通血活络化瘀之效，使人体精气畅通，心理和谐，保障人体心身健康。

其六是内丹功法可以使人延年益寿进而超越人体生命的界限。历史上一些著名高道，远如彭祖、老聃、容成公、安期生等，近如孙思邈、叶法善、吕洞宾、陈抟、刘操、石泰、张三丰等，皆修炼有成而获高寿，名垂史册。仅就清代有年代可考的龙门派丹家而论，就有：王常月(1520～1680)、沈常敬(1523～1653)、王永宁(1597～1721)、范太青（1606～1748)、白马李(1615～1818)、高东蓠（1621～1768)，内丹学可以延长人体寿命的效用是毋庸置疑的！其中吕洞宾、张三丰屡有灵异，应属真正修成丹道达到仙人境界者。也有的丹家不求灵异，但可以老年不烦子女照料，身体健康；至后事安排定，人生心愿已

了，便无疾而终，丹家称之为“自了汉”，这是最实际的功效。丹家还有自己预定死期，乘愿再来；乃至投胎夺舍，无疾尸解之说法，非局外人所能知。内丹最后一着“虚空粉碎”撒手功夫，聚则成形，散则为炁，在逻辑上超脱了生死。丹道的这一境界，和密宗大圆满功法的虹化现象有异曲同工之妙，而虹化现象在禅密中是人所共知的事实。超越人体生命界限是人体生命科学正待研究的课题，内丹学提供了一条探索人体生命奥秘的实验途径，这当是内丹学的真正价值所在。至于长生不死、肉身成仙、拔宅飞升之说，目前尚无证据。我的研究可以承认“阳神”、“阴神”在一定程度上脱离肉体而存在，但它们不是道教理想中的永恒神仙，作为一种自然现象终究要“消失”到茫茫的宇宙中，复归为先天一炁。世界上凡是产生出来的东西最终总会死亡，归于物质、能量、信息的永恒大循环之中，长生不死的人是难以存在的。今之少年想长生，古之少年安在哉?我们进行内丹学的研究要以科学立基而不靠神学诱惑，不能企望我们无法实现的东西。

第十章 丹道修持入门（3）

a)修持丹道的年龄和条件

修持内丹功法要具备有缘、有学、有钱、有闲等条件，丹经上讲法、财、侣、地四要件。“法”已讲过，其次是财，修道没有一笔钱财，则无法保证集会、旅行、衣食、医疗、图书、器物等用度。丹经上有鼓励丹士到名都大邑依附有财有势者以法换财共同修炼的话，这是讲修同类阴阳丹法者需特殊环境并求势要者保护。所谓“要贪天上宝，须用世间财”，因财力不足抱道终身者多，因而求外护为丹家之大事。今天丹功修炼传往世界发达国家，要组织修道团体并建立学道、传道、修道的文化产业基地，更需有较大的财力物力。再次是侣，丹功修炼需要护法和道侣同修同证，不适宜一个人孤独进行。在现代社会里更应该结成团体，共同创造修炼的条件。最后是地，即修炼的居室和环境。首先在大环境上要避开谤道者的干扰，选择道学文化气氛浓厚的地方。老子讲“居善地”，就是选择修道的大坏境。丹室宜背山面水，向阳避风，多植松柏，泉水叮咚，清洁优雅，生活方便。室内光线不明不暗，空气新鲜，无尘无菌，陈设简单。所居之地随丹功的进度有所不同，这是要以人体修炼的内环境和自然界的外环境相适应，以便发生天人感应的作用。初关仙术，应选择山明水秀，土厚树茂，“生气”聚集的地方。丹家要借天地之生气，培补人体元气，以行炼精化炁之功。中关仙术，须择古仙曾居住得道的洞天福地，超尘绝俗，松青竹翠，彩云霞光的“灵气”凝结之地。丹家要借天地之灵气，扶助胎息，以行炼炁化神之功。上关仙术，要择高山峻岭，悬崖绝壁，人迹罕至，狼蛇潜踪的“煞气”偏胜之地。丹家九年面壁，阳神出壳，须借天地之杀气战退邪魔。

张伯端《悟真篇》云：“人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行难自期。大药不求争得遇?遇之不炼是愚痴。”其《石桥歌》又云：“莫因循，莫

贪鄙，火急寻师觅玄指。在生若不学修真，未必来生甚胎里。”张伯端《悟真篇序》以为“人身难得，光景易迁”，如不及早省悟，修习丹道，老死将至，“虽悔何及”?道门修命之法，“有易遇而难成者”，如导引、吐纳等健身术，只可辟病，“一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，事必难成”。“夫金液还丹者，则难遇而易成”。内丹功成，则一得永得，名列仙班，因之要急寻师求诀，“下手速修犹太迟”!这就是说，丹家提倡修道越早越好，最好是男子16岁前，女子14岁前，元精未泄、月经未潮便习丹功，为上根利器，可一步到大周天，直接修持炼炁化神的中关仙术。丹书上说人世间有数世修炼，生有仙根，能自觉修炼丹道的孩子，这种宗教性的话难以确证。但依我的看法，内丹学是一种知识阶层的学问，小孩子无这种学养，很难自觉研习丹道。这种事不妨试一试，看谁能把自己的孩子培养成谢自然、韩湘子那样的仙姑仙童。丹家需要至少三年五载的“活死人”功夫，并非等闲之辈可以做到。因之，我认为闻道越早越好，但真正入手修炼，以48～60岁这段时间比较合适。

丹经沿袭《黄帝内经》的观点，男子论八，二八一十六岁精通，八八六十四岁纯阴之体；女子论七，二七一十四岁天癸至，七七四十九岁至更年期，天癸绝。我将人的一生以12年为阶段划分为不同时期，以论丹道之理。自出生至12岁，为童年，乃发育时期，相当十二辟卦之复卦至夬卦之间，是元阳渐增将满之期。6岁之前人之童心应如一片混沌，6岁之后虽知识渐开，亦当天真纯朴，其知识增长仅以培养记忆力为主。12～24岁，为少年，乃学习时期。其中女子14岁月经初潮，男子16岁阳精将动，相当乾卦，应尽早闻知丹道，以保元精。人至24岁，知识渐长，人近成熟，相当姤卦，关窍既开，天真已凿，应拜师求诀，先锁阳关行筑基功，方可体健少病。24～36岁，为青年，乃探索时期，应选定人生目标，在学问和事业上抓住机遇，敢想敢闯，不怕挫折，不达目标决不休止。其中32岁为遁卦，人生欲望亦达高潮，心情躁动不安。36岁是生命力和智慧的顶峰时期。生命的价值

在于创造，人生的道路重在拼搏，30～40岁正是创造力最强的时候，切莫错过。每个人一生有没有创造和成就，全看这段时间人体生命和心灵潜能的激发。36～48岁，为壮年，乃奋斗时期。此间应为社会建立功业，完成自己人生的责任和义务。40岁为否卦，元阳耗尽一半，身体渐觉疲乏。48岁为观卦，生乎四阴，肝肾亏损，必须修道以自救。48～60岁，为衰年，乃收获时期。这是由壮年至老年的转换阶段，人生事业达到高峰，但人体精力走下坡路，常感到心有余而力不足，身体转衰，疾病呈象，进入更年期，经历着心理和生理的巨大波动。56岁为剥卦，生乎五阴，元阳将尽，是人体生命的“中点”，再不修道将错过机会?人生至此，应急作退步之想，终养好父母，安置好子女，筹集财物，结交道友，人手行功。60～72岁，为老年，乃定局时期。60岁恰值一甲子，人在生理和心理上会出现一种返还现象，童年时期的脾气和人格又会重现，如在此之前丹功修炼有成，正好利用这一生理特征得返老还童之效。这也说明我们确定48～60岁为丹功入室时期是有科学根据的。

第十章 丹道修持入门（4）

另外，64岁以后10年，为人一生中之死亡率高峰期，过了这个“定局时期”的老年阶段，人体的生理、心理状况会重新稳定下来，内分泌恢复正常。因之在这之前先修丹功以抗衰老，为安全度过死亡高潮期，确有实际意义。当今社会竞争激烈，人生压力过大，55～65岁即已提前进入死亡高峰期，一些著名学者、艺术家、企业家英年早逝者颇多，更需要求师修道以自救。64岁为坤卦，元阳耗尽，性功能衰退，而后修道无望了。然各人体质不同，难一概而论，如精炁未竭，八十老翁尚可返还。72～84岁为晚年，乃交班时期，须安置好后事，专心修道，以尽天年。据我的推算，人的自然寿命应为56岁的两倍，即112岁。人能借丹道以养生，则可尽112岁的天年。普通人自48岁之后渐趋衰老，但切不可将“衰老”二字放在心上，应“不觉老之将至”为好。我之确定48～60岁为修道时期，除从内丹学本身的规律着眼外，尚考虑到社会功利的因素。人生来到世间，如不能为自己的同类作点贡献，不为民族和国家建立功业，虽活千年，又有何益?试想我中华民族一大批精英，都以毕生精力闭门求仙，则经济繁荣、政治革新、科技进步靠何人推进?当然那些专门研究内丹学的科学家，或自幼出家的道士等宗教职业者，又当别论。另外，人不到48岁，社会经历或学养不够，名利心未淡化，不能勘破世情，也很难下决心从事内丹修炼的大型人体系统工程。内丹修炼工程旷日持久，修道者一是要有见地，即弄清内丹学的理论体系；二是要有修证，即懂得内丹法诀并着手修炼取得丹功体验；三是要有行愿，即立诚心、恒心并发大誓愿。见地、修证、行愿三者，行愿最重要。人不到一定年龄，俗缘未了，也是难以发大誓愿专心修道的。内丹家要完成人类自我改造的旷古大业，必须树立献身科学，求证大道的真诚信念。

第十章 丹道修持入门（5）

a)入室行功述要

内丹学与其他哲学流派不同，惟在真修实证，光说不练，终难深入堂奥。有志修丹之士，法财侣地具备，即应入室行功。入室之后，第一步是将万缘放下，先在心理上筑起一道屏障，将纷纷扰扰的外部红尘世界隔绝开来。道学之术，对物欲横流的社会既要行得实，也要看得空；对天下大事既要担得起，也要放得下；对荣辱利害之境，敢用一个“忘”字；对七情六欲之念，能持一个“静”字。丹道行功的法门，以“虚寂恒诚”为纲，欲行功修炼，必得有诚心，有恒心，有信心，有决心，有忍辱负重心，有勇猛精进心，一步一步地走下去。丹道法诀秘传，真师难逢，但只要抱一个诚心去修炼，精诚所至，金石为开，入手前有秘密，入手之后就无秘密，这就是所谓“诚则明”的道理。《参同契》内含丹法秘诀，故有“万古丹经王”之称。其中云：“惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿代后兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，昺如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传于贤者。”俞琰《周易参同契发挥》注云：“读书百遍，其义自见。百遍且然，况千遍万遍哉!是故诵之万遍，妙理自明，纵未得师授口诀，久之亦当自悟，其悟多在夜深或静坐得之。盖精思熟味，反复玩诵，蓄积者多，忽然爆开，便自然通，此之谓神明或告人兮，心灵忽自悟也。《管子》曰，思之思之，又重思之，思之不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精诚之极也。”有志者以精诚之心千遍万遍苦读丹经，必能悟到丹法秘诀，自己摸着门户深入进去。张伯端《浮黎鼻祖经序》亦云：“天不爱道，地不爱宝，吾岂敢自私。仆体太上之心，欲使人人成道，个个归真，以此未发之秘，条陈无遗。使世之留心性命专心修道者，有缘遇师，得此书印证，方肯诚心下手而为之。虽未面传，亦吾徒也。”学道者要寻求明师而不要崇拜名师，

因为盛名之下其实难副；如遇到刁师的要挟刁难，你就下决心发誓超过他！当你走过求师、访道、读书、炼功的艰难曲折道路后，吃够了苦头，仍对修道有一念之诚，这时你在高度入静中会发现，真正的明师是你自己，是你自己的灵感、潜意识，这种精诚的潜意识就是真意，它会将你引入正确的方向。因之丹道之门前有秘密，入门后便无秘密；修证前有秘密，修证后一步一景，一步一验，秘密便逐步迎刃而解。道学的仙真，不是天生的，都是人变的，金丹大道，就是凡人进入仙界的阶梯。内丹学虽难，难不倒诚心人，“天下无难事，只要肯登攀”!

其次讲炼功的姿势。内丹入手，宜先学动功，后学静功；以静功为主，以动功为辅。动功之法，古称导引，可参照马王堆汉墓帛画《导引图》练习，或以太极拳、大成拳起手亦无不可。因为初学丹功，真气未通，便一味枯坐，阴气太重，易生偏颇，年轻人更是不宜。社会上流传的气功，择其优者，亦可作入门筑基功用之，但应注意心息相依，动作宜慢不宜快，宜柔不宜刚。另有仙家十六字诀云：“一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见”，丹家称“十六锭金”，万莫轻忽，要习之久熟以备用。

静功之姿势，有行、站、坐、卧四种，但以静坐为主。《性命圭旨·亨集》有立禅图、行禅图、坐禅图、卧禅图等，解说甚详，可以参看。先说行功法，这种闲庭漫步之功在于以身动求心定。王重阳诗云：“两脚任从行处去，一灵常与气相随。有时四大醺醺醉，借问青天我是谁？”这首诗极得行功要领。行功正是要在如痴似醉的轻缓步态中，举足如趟泥水，务要心息合一，体会天人感应、无人无我的混沌境界。但初学时，意念稍注于足底涌泉穴，行到极佳处，即忘其行；达到行功如站功，动功如静功，由动求静而达真静，才是行功法要诀。

次说站功法，《性命圭旨·立禅图》文曰：“随时随处，逍遥于庄子无何有之乡；不识不知，游戏于如来大寂灭之海。若天朗气清之

时，当用立禅纳气法而接命。其法曰：脚跟着地鼻辽天，两手相悬在穴边，一气引从天上降，吞时汩汩到丹田。”另外，大成拳创始人王芗斋所传站桩功，我曾从其弟子于永年先生修习，发现这是最适合作内丹筑基功之用的站功。于永年先生《大成拳站桩与求物》和曾广骅先生《大成拳——科学站桩功》二书，2006年均由山西科学技术出版社出版，对大成拳站桩功论之甚详。其法要诀有“大动不如小动，小动不如不动，不动之动乃是生生不已之动”，站桩要求“内空洞，外清虚”，“注意顶心如线系”，两手轻松抬起，“臂半圆，腋半虚”，最后达到离形去知；虚灵独存，提挚天地，把握阴阳的境界。此术融入丹功，初炼时可用意微注海底阴穴，加之以提肛缩肾之动作，功夫加深，一任自然，只求松、静、不动?可。须要指出，丹家之静功，乃是据静极必生动的太极原理，心静极则精炁必动，动则必循经脉周天运转。

再说坐功法，丹家入室静坐是最基本的功夫，比行功、立功、卧功要常用，特别是筑基功完成后则以打坐入定为主要修持法门。丹功之坐姿以方便坐为常用，有单盘腿、双盘腿，不舒服则垂腿而坐亦无不可。按法诀说须在坐时要求身正脊直，从头顶沿脊柱如一串铜钱垂下，然而初学者感到不舒服，可放宽要求，直到功夫深了姿势自然趋于正确，歪身弓背反会不舒服。至于止念、调息等开始亦不严格，但有一条严格要求身形不动，先在外形上死死坐着不动即可。坐功有加以守窍者，一般守下丹田，但也可据师传守眼前虚无窟子、治命桥之窍中窍、上田、中田等，不拘一格。我所要讲的是佛教的跏趺坐，全真道将其引入丹功，至于金庸小说里也将“五心朝天”当作丹功要诀，这是不必要的。《参同契》中仅有“缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证验自推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡”之说，魏晋以前古仙更无跏趺坐之传。《性命圭旨·坐禅图》亦讲“坐不必跏趺，当如常坐”，并有诗云：“坐久忘所知，忽觉月在地。冷冷天风来，蓦然到肝肺。俯视一泓水，澄湛无物蔽，中有纤鳞游，默默自相契。”人果能心念不起，自性不动；内不出，外不入，便是真坐。

后讲卧功法，《性命圭旨·卧禅图》及陈抟所传睡功，皆主张侧卧，读者可以参照修习。我以为卧功修丹，以仰卧为好。因为以卧功入静招摄先天一炁，进行人体和宇宙的能量交换，还是仰卧最易得气。仰卧一般守黄庭中宫，或在肚脐心息合一，存想丹田如鼻以行吐纳，或配合观想采气法、采日月星精华法，皆可进入天人合一之境。何况仰卧的姿势，符合内丹学“未学生，先学死”的原理，直至息停脉住，如枯木僵尸，生机内藏，这才是真正仙家境界。丹家入室行功必结道侣，忌独身长时间静坐，惟卧式炼功，可以独自静修。学者可以自己参悟，寻找适合个人的卧功法门。

第十章 丹道修持入门（6）

接着讲清净丹法之饮食规定，当以素食为主，不吃生葱、辣蒜、韭菜、芫荽等异味刺激性调味品。然而要注意营养，牛奶、禽蛋类制品不在限制之列，同时宜多食豆类制品、芝麻油、青菜等，以增加体内蛋白质、脂肪、维生素的供给。其他水果、干果如苹果、鲜桃、红枣、核桃、荔枝、干桂圆、葡萄干、花生、板栗等，皆可多吃。鸡蛋形如混沌初生之丹，豆芽菜充满生机，核桃仁形如人脑，龙眼肉益阴生阳，红枣补中益气，皆为丹家喜欢的食品。但对蘑菇等菌类、竹笋、腐乳、糟鱼、酱肉之类，则应少食或不食为佳。饮食调配分三类，一为正餐之饭菜；二是根据本身虚实寒热而特设的营养补品，包括加入人参、鹿茸等大补之物的药膳；三是干鲜果品。丹家饮食要根据功夫进程而加减，初入门修炼，筑基入手后食量大增，可一日七餐，即每日除三餐饭菜外，再加补品两餐，果品两餐。筑基至任督脉通，渐入丹功正途，可减至每日五餐，即正餐二，补品二，果品一。一年后又变为四餐，即正餐一，补品二，果品一。而后随着内丹功夫大进，饮食减至每日三餐，继之为二餐，直到功夫炼到每日一餐，再由饭菜、补品而变为仅食果品，断绝人间烟火，乃至数日不食，渐至仙家境界。

至于男女房事性交泄精，为清净丹法之大忌。修道者既选作清净功夫，则应随着饮食之减少由减少房事到交而不泄直至绝对禁断。至于梦遗等泄精之病和性欲旺盛失控等病，皆须根治，否则决难变化成仙人的体质，这也是不容含糊牵就的事。

丹家为促生真气，还有两种炼形之诀，一为辟谷二三日至五六日，不饮不食，不接人事，以逼生真气；二为采日光法。功夫到后，又出现解形之验，解形分内解外解。《玄门秘诀》云：“内解者，是从大便泻出肠胃中之污秽。外解者，是生疮痍等症，攻出皮肤之疾。随

人平日所受何等病耳。盖缘真气充足，邪气不能相容，自然发出来也。”

最后讲一下静功的时间规定。凡集体炼功，可以静坐为主，半个小时之内，不见效验，真正的效验一般发生在半小时之后。因之内丹筑基功入手，起码要一小时，即丹经中讲半个时辰。第一年每天从半小时渐增至一小时，随后逐日增加，一步紧似一步，第二年则增至二小时(即一个时辰)。如此逐年增加，由一小时至四小时，再至六小时，其静坐时间以此为限，应动静调节，但须日日炼功，不能间断。丹家直炼到每日六小时连续静坐，如此气满不思食，神旺不思睡，精气神由后天转为先天，相互打成一片，炼作一团，自然达到结丹的仙人境界。人们可以发现，随着丹功的进程，静坐时间越来越长，饮食则越来越少，最后食睡全无，息停脉住，才是真正的“活死人”功夫。

以上所论入室行功诸事甚明，有志修道者须知道家最重功夫，功夫全靠实证，如不立大誓愿，不下真功夫，一曝十寒，随意间断，在官场、商场、情场上脱不开身子，仍属尘缘未断，是难以进入丹道之门的。然而丹道之门，亦有多途可进，“条条大路通罗马”，并非仅有一派丹法可行。佛陀十大比丘弟子，成佛途径各异，阿那律失明，修成天眼第一；观世音耳聋，以天耳通证菩萨果；《楞严经》十种仙，成仙途径亦各不同。佛法如此，道法也不例外，否则内丹学岂能有这么多门派?因之我认为，真师真诀，无法教会那些没下死功夫的庸人。真师真诀只是一种机缘，能否得遇这个机缘，依哪条路修成正果，创立什么门派，全在于学道者自己的悟解和狠力摸索。学道者摸索的途径不同，悟解丹经或真师点化的焦点不同，便是形成诸多丹法门派的原因。

斯人在思：直接同先哲对话（1）

我初次听说叶秀山教授的名字，是20世纪70年代末在广州中山大学读研究生的时候。这倒不是我读过他的书或看过他的论文，而久慕其名，因为我那时还是一个自然科学领域的学者，对哲学界特别是西方哲学领域的情形所知甚少。我在“文革”前是南开大学化学系的学生，“文革”后原南开大学校长、先师杨石先教授介绍我考取了原中山大学副校长、物理学家黄友谋教授的研究生，研究方向是自然科学史和科学方法论。指导教师还有哲学系的张华夏教授和杨维增教授等、物理系的关洪教授等多人，因此我对这两个系的教授接触较多。我是一个不拘一格的人，在中山大学和哲学系的李锦全老师、丁宝兰老师、罗克汀老师、中文系的王起老师、商承祚老师、电子系的邓鲁阳老师等建立了很深的友谊。

罗克汀教授是西方哲学领域的资深学者，他二十多岁就被聘为教授，20世纪30年代以来和侯外庐教授合作以马克思主义观点写了不少书。罗克汀教授性情豪爽，敢做敢言，因之在1957年中了官方“引蛇出洞”的政治圈套被错划为右派，不得已改行研究远离政治的西方哲学，执教于中山大学哲学系。叶秀山教授的名字是罗克汀教授最先告诉我的。罗克汀教授作为院外专家参加过中国社会科学院李泽厚先生等人的职称评定，对哲学所那批学者的学术水平非常熟悉。罗克汀教授叹息说，他幸亏是在建国前成名的，建国后至“文革”，是一个没有哲学家的时代。那时中国哲学的研究仅限于给老子、孔子、墨子、韩非子等古代哲学家划定“没落奴隶主阶级”或“新兴地主阶级”的阶级成分，或将古人的学说扣上“唯物主义”或“唯心主义”的政治帽子。“陆九渊、王阳明是主观唯心主义，朱熹是客观唯心主义，王夫之是自发的朴素唯物主义”这段套话，竟然是某特殊贡献专家的最高研究成果。西方哲学专家只能整理材料或进行“革命大批判”，马列专家也不过是给中央领导人的话作诠释，发表些紧跟政治的应景文章。我刚进中山大学，

就听说“文革”后期广州美术学院的李正天、李一阳、王希哲三个青年化名“李一哲”写了一张题为《关于社会主义民主与法制》的大字报，最早提出要在中国建立“民主与法制”的政治体制，其中有一句惊世骇俗的话是“在中国一个大脑代替了八亿个大脑”(那时中国人口数字号称八亿)。当时这张大字报轰动了整个广州社会和高等院校，被北京的“老一辈无产阶级革命家”发现后将其打成反革命逮捕法办，直到“打倒四人帮”后好久才放出来。显然，在“一个大脑代替了八亿个大脑”的年代，中国是出不了哲学家的。

然而罗克汀教授却预言中国出哲学家的时代快要到了。当时罗克汀教授对中山大学哲学系的教师很少期许，他看中的是中国社会科学院哲学研究所。他历数了哲学所20世纪20年代和30年代出生的一批学者，说叶秀山先生还年轻(他称之为“小叶”)，对西方哲学的理解最贴近西方哲学家的本意。西方哲学不是我的必修课，但罗克汀教授要求我必须听他讲授的“现代西方哲学”课程，他认为哲学是人类思想的精华，一个民族兴旺不兴旺，有没有智慧，首先就要看这个民族哲学家的思想水平。罗克汀教授认为要研究中国的学问，两方哲学家的思想是必须借鉴的，不然就没有站在全人类的高度，也难以在学术史上成一家之言。他说，西方文化的精华集中在西方哲学家的思想里，不对这些思想进行系统研究就不能真正引进高层次的西方文化，也不能真正理解马克思主义。据此，罗克汀教授认为，“中国的哲学家，必然会在那些懂西方哲学的学者中出现。”

记得我有一次缺了一次课，罗克汀教授非叫我晚上到他家补课，一直谈到深夜摸黑回宿舍。后来他不断邀我晚饭后到他家聊天，每次都谈到深夜。中山大学是个有山有水有树有草的大花园，南国的深夜是迷人的，校园里有许多通幽的曲径，一对对情侣出没其间。当时全国还没有实行硕士、博士等学位制，更没有这么多大学招考研究生，因之在“文革”停滞十多年后从几代青年中选拔出的开头几届研究生被广州人看作当代青年的精英，珠江电影制片厂的女演员带着照片到中

山大学找研究生做朋友。广东省本来是孙中山先生发动民主革命的策源地，有着深厚的自由、民主传统，又因毗邻港澳，在“四人帮”专制统治结束后，人们的自由、民主意识开始苏醒，新一代大学生和研究生也不断被从港澳传来的新思潮、新风尚所激荡。当时校园里流行着一句话，说“没有爱情的婚姻是最不道德的”，因为“四人帮”统治时期人们的婚姻大多是家庭出身、阶级成分、政治面貌等因素结合在一起决定的，不少考入中山大学的大学生和研究生抛弃了曾在那个荒唐年月与自己患难与共的妻子，于是长满含羞草的树丛间在萤火虫环绕下拥抱的情侣多了起来。当我?夜沿着小径穿过这美丽如画的一个个树丛时，心想自己人到中年又来南国和20岁左右的青年男女一起读书，人生真如谜一样，然而“爱情”这个字眼对我们这代人来说毕竟太奢侈了，当务之急是赶紧把因“四人帮”玩弄政治游戏和社会实验而丧失的青春再夺回来，如饥似渴地增加着自己的学识。

斯人在思：直接同先哲对话（2）

1982年钱学森教授建议我改行研究道教内丹学，并在全国开展内丹学的调研活动，以便为他倡导的人体科学作出贡献。由于我在《文史哲》1983年第6期发表了《中国科学史上的〈周易参同契〉》一文，王明先生来信邀我报考他的博士研究生。我在征得杨石先老师同意后，由他写推荐书报考了中国社会科学院研究生院1984届的博士生。这届博士研究生全院一共录取了30人，组成了首届博士生班(1984级)，大家住在一层楼上，我被任命为班长。当时我院一些在国内外久负盛名的老专家大多健在，博士生导师都是著名学者。84级全班仅有一个女生，叫王友琴，是文学所的；其他如郭树清、樊刚、王逸舟、左大培、忠东、王卡、金正耀等，尚属年富力强，仅有我和张承耀是近不惑之年才考取博士生的。我在全班年龄最大、党龄最长、阅历最丰富、在地方政府任过职，说不定这是任命我当班长的缘由吧!哲学系的学生有我(导师为王明)和郭小平、韩水法(导师为杨一之)、杨君游(导师为贺麟)、赵士林(导师为李泽厚)等几个人，而当时研究生院哲学系主任正是叶秀山教授。

在1985年哲学所召开庆祝建所三十周年的大会时，我通知哲学系的博士生回所开会，在会上听了哲学所的老专家讲了建所之初至“文革”期间许多鲜为人知的掌故。较为年轻的学者如李泽厚先生讲了他从北京大学毕业刚到哲学所里从受重用到被压抑的过程，汝信先生则说他们到农村“滚一身泥巴”的经历，看来哲学所在那个年代政治运动不断，整人也很厉害，有一个年龄稍大的女学者(没听清名字)也在会上说她主持工作期间使很多同志受了委屈，现在时代变了，大家可以安心做学问了，还特意向李泽厚先生表示歉意云云。叶秀山教授也在会上发了言，他没有像其他学者那样在“文革”后的第一次所庆大会上吐一吐压在心头的苦水，却心平气和地说过去哲学所的学者们都管他叫“小叶”，现在当研究生院哲学系主任，主管研究生工作，和年轻人在

一起，是“孩子头”，希望大家今后还叫他“小叶”!我听后心头一震，原来罗克汀教授说的“小叶”竟是此人!这回我终于将记忆中的叶秀山教授对上了号，也开始了我们兹后20余年在师友之间的交往和信任。

叶秀山教授年长我10岁，那时已至“知命”之年，但举止潇洒，精神矍铄，一望而知其大学毕业时是个才貌双全的翩翩青年。可惜他的中青年时期赶上了“突出政治”、“阶级斗争为纲”、“文化大革命”的年代，否则其哲学界一代学人的前景是不可限量的。叶秀山先生年轻时学过武术，能唱京剧，懂多种外语，精于书法，在西方哲学、美学乃至中国哲学等领域都有高深的造诣。仅就西方哲学而论，从前苏格拉底时期开始的古希腊哲学，至康德、黑格尔的德国古典哲学，再到维特根斯坦、胡塞尔、海德格尔、德里达的现代西方哲学，上下数千年，亦非一人之力所能穷尽，而叶秀山教授偏能穷源溯流，并掌握了古希腊文、拉丁文、英语、德语、法语等语言工具，能阅读原著，对关键时期代表性的哲学家都有精到的研究，在国内哲学界已属难能可贵了。

在中国哲学界，20世纪从20年代到50年代出生的学者受灾最重，这是时代造成的，因之大约一问年龄就可判断对方的学识。20世纪20年代出生的大学生虽然根基较好，经过30年的政治风波到改革开放，已至老年，但其中仍不乏老当益壮走向成功者。40年代出生的人，大学期间正值“文化大革命”，学业荒废，但恢复高考制度后，少数人考取研究生，当时建国前成名的老专家还健在，仍可接续薪火或自学成才。50年代出生的人多是上山下乡知识青年，中学期间就中断了学业，但时代锻炼了他们自强不息的人格，恢复高考后仍不乏艰苦奋斗终于成才者。惟有30年代出生的大学生，正值中国不出哲学家的年代，在30年的政治风波中成长起来，“文革”结束己至“知命”之年，大多外语甚差，满口马列，工于心计，热衷于争权夺利、勾心斗角的人事纠纷，凭资历爬上教授、室主任的位置，以华而不实的学术贻误青年。其中少数有一定成就者，多是生性聪颖，“文革”前就崭露头角，

好在他们没有因“文革”中断学业，“文革”后以自己的生活阅历和知识积累，刻苦钻研而成才者亦有人在。

叶秀山先生就是20世纪30年代出生的大学生中的少数佼佼者，我尝怀疑他在那个年代如何取得比同龄人遭遇完全不同的成就，以至不能以常理推测他?后来我读到他的文集《无尽的学与思》，他在《代前言》中终于揭开谜底。从1966年开始的“文革”到1978年恢复研究生考试，12年间误了中国多少人才，但叶秀山教授却巧妙地避开这场政治风波，不仅钻研了古希腊哲学，还自学了好几门外语。他说：“这场‘大革命’，是中国历史上一个非常奇怪的时期，因急剧地旋转，许多人在一昼夜之间可以折几个跟头，变几回面孔。一些身心强壮的人，不怕折腾，折腾一次增长一次见识，仍然‘根正苗红’；我自己经受不起，就想偷偷做点自己的事。自从起了这个念头，‘文化大革命’对我却展现了另一种‘意义’：它为我提供了一个相当长的‘空白(余)时间’，这次‘文化大革命’的时间，足够上好几次大学的。”另外，也好在第一代无产阶级革命家不怎么懂西方哲学，因之这个领域没成为“革命大批判”政治运动的重点。叶秀山教授写道：“‘哲学’中，或‘西方哲学’中‘专业性’最强的，大概要算‘古希腊哲学’了。一方面‘西线无战事’，因为当时最高层次的政治领导不太注意‘西方哲学’，特别是‘古代西方哲学’的问题，所以这方面的专业学术问题不容易变成‘政治运动’；而‘中国哲学’则是他们所熟悉的，所以‘儒家’和‘法家’这样很专业的问题，竟然也会形成一场‘批判运动’。我觉得‘古代希腊哲学’离当时中国政治实在太远些，做这方面的工作可以避开政治锋芒。”

斯人在思：直接同先哲对话（3）

读了这些话，或许人们认为叶秀山教授在学术上的成就有赖于在那个“突出政治”的年代逃避政治或不问政治，我在同他多年的密切接触中却别有一番理解。先师杨石先教授曾任西南联大教务长和南开大学校长等诸多职务，是周恩来总理亲密的师友，应是个不脱离政治的著名教育家，却在“文化大革命”中一再叮嘱我挤时间读专业书。在1989年中国社会科学院清查“反革命暴乱”的两年间，我利用强迫政治学习的机会请教张春波先生研读了佛学。也是在那时，我和叶秀山教授多次交谈，发现他不仅不逃避政治，而是一个具有强烈民族自尊心、历史责任感，有敏锐政治眼光和独到政治见解的人。几多年来，中国的大舞台上从“紧跟”政治到“导盲”政治再到“举旗”政治不断变换，叶秀山教授都能全身远害、应付自如，保持自己正直的独立人格和一个中华民族知识分子的气节和风骨，这本身就是高超的政治艺术。特别是他在“史无前例”的“文革”中不忘为中华民族的学术事业尽心尽力的历史责任，能够达到道家“往而不害，安平太”的境界，这更是一种过人的政治智慧，岂是那些混水摸鱼、追名逐利的倖进之徒所能相比的呢!

自哲学所建所三十周年(1985)至今天建所五十周年(2005)，21年间我在和叶秀山先生的交往中亲身体验到，他可称之为我的良师益友。我对老子的道学(含道家、道教、丹道)的研究需要借鉴西方哲人的智慧，特别是近几年我申报的创立“新道学文化”的重点社科基金项目获得批准，更需要将西方哲人的智慧融汇进来。今天我才深切体会到，26年前罗克汀教授为我打下西方哲学的基础使我终生受益，特别是同叶秀山教授的交往，他对西方学术渊博的知识汇成大海，在他那里我可以随意捞取我需要的西方哲人的思想精华。1998年我完成了《道学通论——道家·道教·丹道》的书稿，此书1999年初由社会科学文献出版社出版，2004年又出增订版，叶秀山教授在1998年7月给我的书写了

《序》，他在《序》中谈到和我的交往并对老子的道家哲学独抒己见。我邀请汤一介、黄心川、叶秀山三位学长为拙著作序，张岱年老师题写书名，不仅是因为敬佩他们的学识，更重要的是他们都在我处于逆境的时候帮助了我。中国社会科学院哲学所中国哲学史研究室早在20世纪80年代初就是个内斗全国闻名的地方，个中原因不适宜在祝贺叶老七十寿诞的文章里多说，我在这里仅是想通过自己的体验来记述叶秀山教授为人、为学、处世、教人的风格。当时叶秀山先生是哲学所学术委员会主任，我正好需要他在关键时刻的帮助。我是一个终生不肯向邪恶势力低头的人，以为大丈夫之处世也，定乎生死之境，通乎荣辱之理，举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮，此所谓“惟大英雄能本色，是真名士自风流”，又《文子》所谓“率性而行谓之道，得其天性谓之德”也。人世间的矛盾斗争，不过如隐有杀机的弈棋、垂钓游戏，亦可藉此磨练性情自得其乐，有来犯者，我必随缘斗而不悔，斗而胜之，便是斗战胜佛，苟得三禅妙乐，地狱也是天堂，此《指月录》所以讲黄面老瞿昙不入，调达大魔王不出也。据叶秀山教授说，中哲史室的矛盾似乎比我知道的还要久，他甚至怀疑儒家仁义礼让的伦理背后隐藏着争权夺利的虚伪基因。自先师王明教授愤而辞去该研究室主任的职务后，多年来一直有人为争权争名费尽心机。叶秀山教授有自己的价值观，在他看来“学问大如天”，做学问的时间最珍贵，一切事都要给读书让路。他告诉我要懂得“托付”，即把事情“托付”给别人，做学问也一样，要把自己完成不了的事“托付”给后人。叶秀山教授是一个值得信赖，能够承担“托付”的人，他以道家“挫其锐，解其纷”的方式帮我化解了不少矛盾，使我从中学得了不少生活艺术。他指着桌子上的书本说，“要学会和书交朋友，书也是有生命的，但它不会搞阴谋诡计，不会暗算你，和书作心灵交流最安全”。叶秀山教授终生以书为伴，他每天都到哲学所的“写作间”里读书、写书，在他眼里书也是一种活着的“人”，是有“心灵”的，人们也可由此洞察新中国

成立以来30年间政治风波浩荡，大故迭起，知识分子少有全者，叶秀山教授却能独秉操守，安心作学问的原因。

叶秀山教授不止一次地指出，在希腊语中，哲学(philosohia)是由“热爱(philos)”和“智慧”(sophia)两个词合成的，哲学就是“爱智慧”。实际上，哲学是地处亚洲、欧洲和非洲交汇之处的古希腊民族的一种创造，它来源于先哲对宇宙人生的好奇和惊异，它是希腊人对知识的追求，哲学家通过思考一些永恒常新的难题而通向智慧的境界。哲学家对知识的追求最初并没有什么实用的目的，是一种“为学术而学术”的学以致知的探索精神。叶秀山教授作学问的境界就是这种“爱?境界”，他是哲学所真正体现爱智慧、尚思辩、探索真理的哲学精神的人，也是一位能贯彻地道的哲学家学风的中国知识分子。《庄子·齐物论》云“大知闲闲，小知间间”。庄子所谓“大知”，近乎“智慧”，也可以称作“以明”，而“小知”是“知识”。人可以拥有“知识”，但对“智慧”只能“爱”。《庄子·养生主》又云：“吾生也有涯，而知也无涯；以有涯随无涯，殆已；已而为知者，殆而已矣”。佛陀所云“摩诃般若”，即是“大智慧”，“转识成智”是佛教修炼的目标，道教内丹学更以“凝炼常意识(识神)，净化潜意识(真意)，开发元意识(元神)”作为丹道修炼程序。足见中国、印度、古希腊之先哲虽有不同的文化背景，但追求智慧的目标则一。

斯人在思：直接同先哲对话（4）

哲学家之主张“爱智慧”并非自诩“有智慧”，也不是古希腊在纪元前5世纪的那些长于争辩的“智者”(sophistes)。因为“智者”与“哲学家”(philosophos)不同，智者以“知识”为资本去服务官方，争名夺利，哲学家则以“智慧”追求真善美的人生境界。“知识”能以数量计，属有限之物，然人生更加有限，必不能穷尽人类全部知识。“智慧”是一种人类精神的理想境界，是无限之物，只能以高低计，哲学家对“智慧”追求的动力来源于对智慧本身单纯的“爱”，而无有其他实用的功利性。叶秀山教授为人、处世、治学、教人的风格是一致的，即自内而外、自始至终贯穿着这种“爱智境界”，这才是真正哲学家的学风。

在中国学术史上，凡属社会政治变革时期，往往也是百家争鸣的学术繁荣时期，同时也伴随着出现严重的学术腐败和学风不正的现象。魏晋时期汉代经学的垄断地位被打破，出现了玄学、佛学、神仙道教等流派，黑暗的门阀世族统治和长期的社会动乱也使学风日见衰替。《三国志·董昭传》云：“窃见当今年少，不复以学问为本，专更以交游为业。国士不以孝弟清修为首，乃以趋势游利为先。”近世中国哲学界之学术腐败，莫过于“文革”后期之“评法批儒”政治运动，某些学者追随官方的政治意图推崇法家，藐视道家，诋毁儒家，颠黑倒白地丑化周恩来总理，搞影射哲学。全国各省市成立“革命委员会”，又形成一种旷古少见的名为“致敬电”的文体，文风败坏到极点。“文革”后学风和文风一直没得到认真的清理，就又误入市场化、功利化之途。特别是近些年官方采用“评委制”投票评职称，评博士点，评科研基金项目，评各类优秀人才、优秀作品、优秀成果奖，评国家级特殊贡献专家，致使某些学者以功利为目的突击出书，托关系发表文章，形成在低水平上重复的学术研究和追求数量忽视质量的浮躁之风。由于缺少合理机制无法形成真正的学术权威或权威性的评审机构，只能突出权力的参预作用，一些人为功利的目的不得不粗制滥造学术成

果，甚至拉关系搞交易，相互标榜以及雇用媒体自我炒作，还有行贿受贿，乃至抄袭、剽窃他人成果的现象时有发生。在中国哲学的研究领域，也有一些假教授、假博士生导师、假专家、假学术成果、假儒学大师登场炒作，专务交游趋利、实则道德败坏者亦确有其人。在这种情势下，叶秀山教授的人格、境界、学风、文风确属师道可风。他的《文集》中有不少文章是教导青年学者治学方法以及谈个人学习经验和治学体会的，足以为人师表和激励后学。我培养的博士生、留学生、港台生和博士后，在学期间，我都要求他们注意参访中国社会科学院和北京高校的著名学者，其中特别要参访叶秀山、梁存秀、唐逸三位教授，因为在他们身上体现着真正哲学家的品格。我希望青年学者能学习叶秀山教授这种哲学家的风度，并追求哲学的“爱智境界”。

顺便提及，2004年4月北京大学张岱年老师逝世，多种报刊介绍了一代国学大师张岱年教授的生平，但个别青年学者却认为张岱年老师没有做出王国维、陈寅恪、熊十力那么大的成就，不同意其“国学大师”的称号。汤一介教授起而辩驳，说张岱年先生1957年50岁时被错划为右派，20年被停止了学术研究的权利，改革开放后已至老年，犹自强不息，这种历史状况是不能和王国维等人相比的，自然无法取得王国维等同样的学术成果。我同意汤一介教授的看法，离开学术背景是无法正确评价一代学人的学术成果的。张岱年教授留给后人的不仅是他在建国前和晚年自成思想体系的学术著作，更重要的是留下了老一辈知识分子的气节和风骨，留下了中国历代国学大师的治学传统，留下了一代学人的学风和文风，因之张岱年教授对“国学大师”的称号当之无愧。我们对叶秀山教授的理解，也应首先研究他的时代背景，从而解读他的人格、气节、思想境界、学风和文风。

《庄子·人间世》云：“若一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心而听之以气!耳止于听，心止于符。”人能专心一志地读书，既要读之以心又要读之以气，对作者的生存环境、心理状态、人格特征、思想脉络深入体验，就能逐步达到与著书的先哲声气相通，心灵

感应的境界，则可以使先哲复活，直接同先哲对话。叶秀山教授曾同我讲他研读康德、黑格尔、尼采、海德格尔著作的体会，说要同他们“交朋友”，同他们“对话”，使我茅塞顿开。叶秀山教授的这一思想，成为我重新解读《老子》的文本，复活老子，同老子对话，创立新道学的根本思路，也是我指导博士研究生，治学教人的基本方法，因而是我同他交往21年来得益最大的收获。我在中山大学对信息论、控制论等系统科学和高能物理学都下过苦功，发现在亚原子层次的量子力学中，“整体”大于“部分”已不适用，有时“部分”往往大于“整体”，甚至时间的先后也失去意义，“后”一事件却能影响“前”一个事件。我以此理解伽达默尔的哲学释义学，并以释义学的思想重新解读《老子》的文本，使之成为21世纪的新道学，是我近年来学术研究的基本思路。伽达默尔在《真理与方法》中说：“即使是在生活急剧变化的地方，比如在革命的时代，保存在一切事物的演变中的旧东西，也远比人们知道的要多，它同新的东西相结合，创造新的价值。”“真正的历史对象根本不是一个客体，而是自身和他者的统一，是一种关系。在这关系中同时存在着历史的真实和历史理解的真实。一种正当的释义学必须在理解本身中显示历史的有效性。”在21世纪全球化的时代，我们不仅要以全人类的视野重新解读《老子》、《庄子》、《论语》等中国哲学家的历史文本，也要解读佛陀留下的历史文本，更要重新解读西方哲人的历史文本。我以为站在更高的庄子《齐物论》的视野，人类的文明从起源到分流都有相通之处，地球上各种异质文明并没有那么多不可调和的“差别相”。四方同源，万世一脉，古圣今圣，西哲东哲，其揆一也。从这个角度看，叶秀山教授研究西方哲学，研究美学，进而又研究中国的儒家哲学和道家哲学乃至宗教，有着逻辑上的必然性，这是他做学问不断深入的结果。

欣逢叶秀山先生70华诞，按文怀沙教授的计岁方法他正35公岁(60岁以后以两年一岁计，谓之公岁)，刚过而立之年，真正辉煌的学术贡献还在今后。估计别人的文章中该说的话都说了，我仅说些别人不便

说或不肯说的话，以便给后世研究叶秀山教授学术思想的新一代学者留下一点真实的背景资料，使这一代哲人的学风能流传下去。叶秀山教授的身体和思想将不断焕发新的青春!

(作于2005年4月6日，收入江苏人民出版社2006年3月出版的《斯人在思——叶秀山先生七十华诞纪念文集》)

高风雅量 博学景行（1）

李锦全老师是我在求学期间遇到的颇受尊敬老师之一，他在我命运转折的关键时刻帮助了我，使我至今回忆起往事时心中仍对他充满了感激之情。我于1979年考入中山大学，研究方向为“科学史与科学方法论”，研究生导师是时任中山大学副校长的物理学家黄友谋教授和科学哲学家张华夏教授，另有杨维增、郑芸珍、林定夷、关洪等老师参与我们四个同学的指导。由于我原毕业于南开大学化学系，因之同为学化学出身的杨维增老师分工指导我，师生关系尤为融洽。李锦全老师时任哲学系主任，杨维增老师经常带我去看他，我还同哲学系的罗克汀教授、丁宝兰教授，中文系的王起教授、商承祚教授多有交往，这些恩师都是我没齿难忘的。“高风雅望，博学景行”八字原是中国化学会对南开大学校长、先师杨石先教授的定评，今稍易一字移赠给在中山大学奋斗半个多世纪的李锦全老师，在我印象中感到十分贴切。李锦全老师不仅精于哲学，还在史学、文学、考古等领域颇有造诣。我初入中山大学时去拜访李老师，见其处世有风骨，立身有气节，待人有雅量。李老师弦颂终身，教泽广布，有知人之鉴，有长者之风，其治学也锲而不舍，其教学也诲人不倦。当时正是“文革”刚刚结束“拨乱反正”的年代，李锦全老师作为系主任为恢复中山大学哲学系的教学秩序作出了历史贡献。当时中山大学研究思想史的耆宿杨荣国教授，一生对孔子的儒家思想持反对态度。“文革”中“四人帮”在全国搞“评法批儒”的政治运动，便以“响应党的号召”的名义将持“反孔”观点的杨荣国教授当作政治工具捧得大红大紫，打倒“四人帮”后又以“清算反党集团”的名义把杨荣国教授批得臭不可闻。李锦全教授在杨荣国教授大红大紫的时候没有出风头捞政治资本，在众人对杨荣国教授避之唯恐不及的时候仍对杨荣国教授以礼相待。他不仅参加了含恨而死的杨荣国教授的葬礼，而且还著文对杨荣国教授的功过作出客观的评价。李锦全老师不仅在触及灵魂的政治风暴中对前辈的老学者能独秉操守、高

风亮节，而且在物欲横流的经济大潮中对后辈的年轻学者能古道热肠、雅量有容。×××先生是“文革期间由陕西地方推荐的“工农兵学员”留系任教，此人小有才华，出了几本研究公孙龙子的书，常到研究生宿舍找我们聊天，因之我对他比较熟识。他夫妻两地分居，家境困难，在校独自住在一间地下室里，日夜苦读，后终耐不住寂寞，中了大宾馆里捞女(暗娼)的圈套，一时羞愧难当，寻了短见。当时我已毕业离校，传来消息说学校竟无人同情，有人讲早就看他像个“坏蛋”，遇这等出丑之事，世态炎凉可知。李锦全老师却顶着风亲自出面为他募捐，并将钱交给了他在陕西的孤苦无依的妻子和孩子!

在我同李锦全老师的直接交往中，有几件事使我久久难忘。我们报考研究生的时候，国家还没有实行学位制度，临毕业前突然说要举行硕士论文答辩，再加上有的老师对不同学生的学业优劣爱散布点小评论，搞得大家十分紧张。当时全国还没有一个博士生导师，硕士论文答辩比现在的博士论文答辩还严格。我参加过一次李锦全老师指导的硕士生论文答辩，他请来中国人民大学的石峻教授和武汉大学的萧萐父教授来主持答辩会，会场庄严肃穆，给大家留下深刻印象。我国高校自1966年中断招生十余年，1978、1979、1980三年招考的硕士生是在全国两代学子中选出的人才，彼此年龄相差十多岁，多数人有丰富的社会历练。当时大家都生怕取不到学位，因之各自为博得学位使用心计，也难免出现某些今天看来令人费解的矛盾和举措。我在修习电子系邓鲁阳老师的“信息论”课程时，发现一个物理常数，并推导出“信息量”和“可用能”的数学关系式，当作“物理学史”的课程作业交上去，物理系给我们授课的老师给了最高分(同学比较而言)。黄友谋老师支持我这一发现，他在逝世前同师母在京西宾馆召见我时，还嘱我一生不要丢这个课题，说“人活一世能在科学上提点原创性的见解也值了”。我将此文寄给杨石先教授和钱学森教授，钱学森教授委托北京师范大学的方福康教授(诺贝尔奖得主普利高津的学生)给我回信并接见我，钱老又推荐给《大自然探索》1988年第3期刊出，我还修改后发表

在《北京邮电大学学报》(社科版)1999年第4期上，这是后话。当时这篇文章送到中国科学院和北京某些“自然辩证法”专家手中，却没提出实质性意见和肯定答复，北师大某“自然辩证法”教授还说论文“像随笔”、“数学游戏”，这几句并无恶意的话使我很受刺激。今天这些教授无论从学术威望、国内外影响方面对我来说都不在话下，可当时他们是“权威”，使我面临得不到学位的危险。我将这些研究成果归纳为《恩格斯的热力学疑案》(中山大学《研究生学刊》1982年第2期)和《广义信息论探?》(《大自然探索》1984年第3期)两文权且搁置，果断地选了个使北京的“自然辩证法”教授根本看不懂的《周易参同契》作毕业论文，防止他们说三道四。

高风雅量 博学景行（2）

我是个理工科出身的学生，那时还不知世上有《道藏》，更没见过《周易参同契》，这个书名是黄友谋老师1980年秋带我去拜访离他家不远的一精于丹道的年迈老翁时初次听说的。我改写《周易参同契》的题目是一次命运的抉择，正是李锦全老师在其间起了关键作用。我当时不仅征询了李老师的意见，李老师还告诉我湖南湘潭周士一教授刚出一本《周易参同契新探》在国内学界很轰动。我于是拿着这本书趁春节期间先去说动黄友谋老师，1982年春开学后黄友谋老师、张华夏老师、杨维增老师专门开会听我汇报，认可《中国科学史上的〈周易参同契〉》作为我的硕士论文题目。我持黄友谋老师的亲笔信走访了北京的袁翰青教授、王奎克研究员，南京医学院的曹元宇教授，又到天津在先师杨石先教授的推荐下跟陈国符教授学习研究《道藏》达半月之久。回校后在图书馆读到尘封多年的《道藏》经书，见在我之前借书卡上签名登记的仅是早在海外的谢扶雅教授，半个世纪的时间只有我们两人借阅过中山大学的《道藏》。这篇论文毕竟是古典文献的考据作品，李锦全教授在学术上有更大的发言权，他作为系主任出面肯定，我就用不着担心取不到学位了。《中国科学史上的〈周易参同契〉》一文从选题到完成论文答辩仅仅用了近六个月的时间，全文发表在人民出版社1988年出版的《中国哲学》第14辑，并删节后刊于《文史哲》1983年第6期上。钱学森教授对我这项研究成果很重视，他不仅于1982年12月给我写来亲笔信，还在一次人体科学筹委会的讲话中介绍了我的情况和这篇论文，张华夏老师在哲学系的会议室里播放了钱学森教授的这个讲话录音。我在中山大学能成功地完成学业，非常感激指导过我的所有老师和哲学系的教职员工们!

1982年12月，李锦全老师又写信给山东省社会科学院的赵宗正研究员和山东大学历史系的葛懋春教授，推荐我到山东大学任教。我岳父、岳母和内弟一家全在济南，山东大学是河北、河南、山东、山西

四省唯一的一所重点综合大学，我独自奔波半生，想全家团聚定居在济南。然而到山东大学之后，历史仿佛又倒退了10年，那里“文革”中的两派还在暗处较劲，我刚报到就莫名其妙地被某些掌权者划成山东大学文史哲研究所副所长李庆臻教授一派的人。当时教育部批准全国高校理工科学生开设“自然辩证法”课程，于光远的自然辩证法研究会正在拼凑自然辩证法的“学术大体系”，又鼓吹高校文、理科研究生学习“三论”(信息论、控制论、系统论)。李庆臻教授安排我承担了文、理科研究生的“信息论、控制论、系统论讲座”，同时还给历史系世界史专业和经济系管理学专业的高年级学生开设了“运筹学概论”的课程。谁知山东大学党委突然掀起了一场“清除精神污染”的政治运动，“文革”中的派性斗争又有抬头。我赶紧询问山东大学的“文革”史，听后十分吃惊和痛心。“文革”期间冯友兰的胞妹冯沅君教授被迫在其夫陆侃如教授的批判会上发言：“批判我的资产阶级的狗丈夫”，竟被他们传为话柄。不久哲学系自然辩证法教研室主任肖老师出于好心找我说：“我听人反映你在课堂上讲‘宇宙大爆炸’，我已替你辟谣说你没讲。宇宙怎么会爆炸呢，这可是资产阶级学术观点呵。宇宙是无限可分，一分为二嘛，何祚庥的层子模型才是无产阶级的马列主义观点哩!这次精神污染，广东就是污染源。广东人只认钱，不突出政治，广州成了‘向钱看’的地方，‘向钱看’就是资产阶级自由化。你是个老共产党员，回到北方跟上革命形势，在运动中要接受党的考验，站稳阶级立场哟!”这话我听后作声不得。大学生正是世界观塑造成型的年龄，这种“无产阶级革命教育”很可能影响他们一生的命运。我开始省悟到，三年半时间我生活在孙中山先生进行民主革命活动的广东省，发现孙中山先生的《建国大纲》、五权宪法、三民主义有不可取代的历史价值。1850年1月31日，马克思和恩格斯在伦敦写的《时评。1850年1～2月》中，预见到古老的中国正处在社会变革的前夜。“欧洲的反动分子逃到万里长城时，将看到城门上面写着：中华共和国。自由、平等、博爱。”真正实现了马克思这一政治预见将“自由、平等、博爱”写在城

门上的人，是中国民主革命的先行者孙中山先生。孙中山先生将历代帝王奉行的爱民、为民的“民本”思想超越到“民主”政治的水平，为中国人展现了由君主专制的“臣民社会”向“公民社会”转化，由君主的“世袭制”或自选接班人的“禅让制”向现代民主宪政体制转变的蓝图。“文革”中“四人帮”将“两条路线”的派性斗争看成是“国共两党的斗争”，这是一种“内战思维”。这种“内战思维”既使国内学术界对孙中山先生思想的真实价值缺乏明晰的认识，又不利于海峡两岸政治上的认同，只对妄图分裂中国的敌对势力和搞“去中国化”的台独势力有利。我深感有责任倡导学界解放不合时宜的思维方式重新认识孙中山先生的思想，更以中山大学为母校而自豪。好在山东大学“清除精神污染”的政治运动没搞多久就草草收场，中国社会科学院哲学研究所的王明研究员读到刊登在《文史哲》1983年第6期《中国科学史上的〈周易参同契〉》一文来信邀我报考他的博士研究生。钱学森教授听说后也建议我改行研究道教到北京工作，他认为道教内丹学和人体科学有关。我在征得先师杨石先教授的同意后，就持着他亲笔署名的推荐书到中国社会科学院研究生院报了名。王明老师惊奇一个理工科学生怎能有如此深厚的古文献功底，要求审查一遍我的硕士论文专家评议书，而这些评议书却存在中山大学哲学系的档案里。我即刻给中山大学哲学系办公室发信，要求复印那几份专家评议书，可是久久不见寄到。我以为中山大学经过“清除精神污染”也变得在手续上繁文缛节，便急着打长途电话询问，哲学系办公室的王女士回电话说：“你毕业后大家很想你啰!评议书要用A4的复印纸五张，是要计价收费的，你没寄钱来所以不能复印。李锦全教授听说后怕你着急，就替你垫上钱复印寄给你了。你收到后直接寄钱还他好了!”我才知道自己疏忽忘记在信封里夹上二元钱，人家要钱无可非议，我跟广东人打交道怎么偏偏忘记这个茬儿呢，幸亏那里还有一位李锦全老师!看来我到山东大学，进也由李老师始，出也由李老师终，始终忘不了李锦全老师。2002年12月社会科学文献出版社出版了我翻译的凯德洛夫《科学发现揭秘》，在此译

稿《后叙》中我记述了自己在南开大学、中山大学和山东大学的经历和对三校的看法。

高风雅量 博学景行（3）

2004年春在济南的一次会议上我将此书送给主席台上和我毗邻而坐的山东大学校长展涛教授，他匆匆将《后叙》读完了，并说“我完全同意你对山东大学的评论和意见!”

1996年的一天，中国社会科学院副院长刘吉教授派秘书送来一篇短文《上海菜小考》，刘吉副院长批示：“①改成文言文，②从而字减一半。敬请哲学所胡孚琛同志助一臂之力，谢谢!”上有他的签名（见下页）。刘吉教授是跟随江泽民总书记从上海调京的领导干部，正好是分管哲学、宗教、马列等研究所的副院长，在他周围聚集了一批学者撰写《和总书记谈心》的书，在这之前，我却同他无有直接交往。我进京后实际上结交了不少高层领导干部，但多为主动来找我的离休退职的老首长，盖因我平生傲骨嶙嶙，自视甚高，不肯随波逐流奔竞于炙手可热的官僚门下。这篇短文是给北京二环路外侧东四十条一带的亚洲大酒店用的，该店由上海锦江集团出资经营，他们要以金字刻在四楼大厅的墙壁上。本来中国社会科学院的学者大多能读懂文言文，但能直接用文言文写作的学者却不易找到，因此委婉拒绝此事就等于承认自己没有用古文写作的能力。由于刘吉副院长的批示很客气，我决定写完后先去见他，见面后发现他是一位性情豪爽、不拘一格的人，使我顾忌全消，就把这篇作品交给了他。我国古代的文言文和现代白话文本来在结构和气派上很不相同，不能照直翻译，须按古文的起承转合重新创作。我自己拿不准，王明老师已经仙逝，我想到了李锦全老师是国内极少的精于此道的学者。后来我终于见到赴京开会的李锦全老师，当面拿刘吉副院长所送短文的复印件和我的习作向他请教。李锦全老师看过我的文言文作品后还算认可，又在后面增加了一句，因此文较短，今以繁体字全文附录于后。

其中“四方君子，盍兴来乎”，为李师所加，我稍为颠倒一字。改为“盍兴乎来”，韵味全出矣。今接中山大学哲学系《李锦全先生八十

寿辰纪念文集》组稿函，遂搜索记忆撰成此文，以为后世留下一段学界掌故，华诞不能无诗，今口占一诗，贺先生寿：

陶诗韩文集一身，
高见雅量气干云。
天下英才得而教，
孔颜乐处好传薪。

诗成之后，想到李锦全师乃古文诗词之匠手，有《思空斋诗草》传世，我的诗不拘格律，岂非班门弄斧吗?然学生的诗送老师斧正，亦无可指责。当日恰有河北省社会科学院的解成教授来访，他是诗人，也很佩服锦全老师的为人，遂代我写了一首藏头诗为师贺寿，以补我之才拙。然此诗又嫌雕琢，且有“寿比南山福如东海”句，稍落俗套。我想此句流传千年，李师乃雅士，必有不俗者在焉。今将此诗稍作调整修改，一并奉上：

祝嘏方出口，
锦上已添花；
全球流芳誉，
恩义满天涯；
师德似泰岳，
寿辰十乘八；
比肩数宿斗，
南园一奇葩；
山间栽大木，
福田播新芽；
如椽笔在手，
东窗写春华；
海潮连天涌，
学子浪淘沙；
生年见散仙，

孚语且细察；
琛玉晶莹露，
贺辞非自夸。

（作于2005年6月4日，收入中山大学出版社2008年9月出版的《春风讲席：李锦全教授八十寿辰纪念文集》）